

Vabariigi Valitsuse määruse „Nõuded laste toitlustamisele haridusasutuses, sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris“ seletuskiri

1. Sissejuhatus

1.1. Sisukokkuvõte

Määruse eesmärk on ajakohastada nõuded laste toitlustamisele haridusasutuses ja sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagrites vastavalt 2023. aastal avaldatud uusimatele riiklikele toidu- ja toitumissoovitustele.¹ Toitlustamisele ja toidule seatavad ajakohased nõuded, sealhulgas pakutava toiduvaliku mitmekesisus toetavad laste arengut ja kasvu ning aitavad vähendada riski ülekaalu ja rasvumise tekkeks. Tasakaalustatud ja mitmekesine toitumine toetab laste heaolu, sealhulgas vaimset ning füüsilist tervist, edukust õppetöös, mille mõju ulatub ka täiskasvanuikka. Asutustes, kus lapsed veedavad suure osa päevast, on oluline roll lapse toitumisharjumuste kujundamisel.² Tervist toetavatel toitumisharjumustel on oluline roll tervishoiu kulude kokkuhoiuks tulevikus.

Tasakaalustamata toitumine on peamine ülekaalu ja rasvumise tekkimise ja leviku põhjus. OECD, Euroopa tervishoiusüsteemide ja -poliitika vaatluskeskuse koostööprojekti ja Euroopa Komisjoni koostöös 2023. aastal valminud Eesti terviseprofiliist nähtub, et umbes 40% surmadest on Eestis seotud eluviisiga, nendest 18% on seotud tasakaalustamata toitumisega.³ Eesti õpilaste kasvuseire tulemused näitavad jätkuvalt liigse kehakaalu kasvutrendi. 2022. aasta uuringu kohaselt on liigse kehakaaluga õpilasi esimestes klassides 28,1% ja neljandates klassides 34,4%.⁴ Ülemäärane kehakaal lapse- ja noorukieas kandub enamasti edasi ka täiskasvanuikka, põhjustades aja jooksul mitmeid muidu vältitavaid tervisprobleeme.

Senised nõuded⁵ toitlustamisele põhinevad 2006. aasta toitumissoovitustel, mis on tänaseks vananenud. Määrus tugineb kõige uuematele riiklikele toidu- ja toitumissoovitustele⁶, ning aitab seeläbi kaasa lastele tasakaalustatud toiduvaliku pakkumisele, mis toetab nende tervist. Olulisemad muudatused võrreldes kehtiva määrusega⁷ on nõuete (*nt kogused, sagedus, koostis*) esitamine toidugruppide kaupa (köögiviljad, puuviljad ja marjad; teraviljatooted; piimatooted; muna, kala ja liha; suhkur ja magusad näksid; sool, kastmed ja lisatavad rasvad; joogiks pakutavad tooted), taimset päritolu toidu osakaalu suurendamine ning lisatud suhkrute ja soola sisalduse piiramine. Mikrotoitainetele (vitamiinid ja mineraalained) kehtestatud nõuetest loobutakse. See vähendab oluliselt määruse tehnilist keerukust ning lihtsustab kokkade tööd, samas aitavad toidugruppide nõuded neid toitaineid saada. Kokkadel on oluliselt lihtsam järgida kindlaid koguseid grammides ja toidugruppide nõudeid, sest need on selged, konkreetset ja praktilised. Näiteks kui menüü koostamisel on teada, et portsjonis peab olema 120 grammi köögivilju või 50 grammi kala, on see mõõdetav ja kontrollitav. Mikrotoitainete (nt vitamiinid A, B, C jne ja mineraalained raud, tsink, seleen jne) sisalduse jälgimine on keeruline ja aeganõudev, sest kokk ei saa toidu valmistamise käigus lihtsalt hinnata, kui palju täpselt on igas portsjonis näiteks rauda või C-vitamiini. Mikrotoitainete sisalduse arvutamine eeldab keerulisemat analüüsi, täpset toiduainete koostise tundmist ja pidevat arvutamist. Uus lähenemisviis vähendab vigade tegemise riski, aitab paremini tagada nõuetele vastamist ning vähendab bürokraatiat ja tehnilist keerukust.

Taimset päritolu toidu osakaalu suurendamine (sh piisav köögiviljade, puuviljade ja marjade söömine) on tervist toetava toitumise aluseks. Köögi- ja puuviljad ning marjad on olulised vitamiinide, mineraal- ja kiudainete allikad, andes võrdlemisi vähe energiat ja aidates muu hulgas vältida liigse energia tarbimist, ning vähendada seega ülemäärase kehakaalu tekke riski. Lisaks

¹ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.

² European Commission. *Green Paper. Promoting healthy diets and physical activity: a European dimension for the prevention of overweight, obesity and chronic diseases*. Brussels: European Commission, 2005.

³ Eesti: Riigi terviseprofiil 2023.

⁴ https://www.tai.ee/sites/default/files/2024-09/TAI%20aastaraamat%202024_WEB.pdf.

⁵ Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis–Riigi Teataja.

⁶ https://tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat_13.1.25.pdf.

⁷ Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis–Riigi Teataja.

on lapsepõlves kujunenud harjumusel süüa rohkelt köögi- ja puuvilju ning marju oluline roll mitmete krooniliste haiguste, sealhulgas kasvajate, ennetuses täiskasvanueas.

Konkreetsed nõuded on esitatud ka teisti toituvate (sh tervislikel põhjustel) laste ja õpilaste menüüdele. Arvestades diabeeti põdevate laste osakaalu ühiskonnas on oluline, et laste- ja haridusasutustes oleks tagatud juurdepääs süsivesikuterikkale toidule ka väljaspool söögiaega. Konkreetselt, selgelt ja üheselt mõistetavad nõuded aitavad vähendada toitlustaja töökoormust parimate lahenduste leidmisel ning ebakindlust teisiti toituvate laste ja õpilaste toitlustamisel.

Ajakohastatud nõuded aitavad kaasa toitainete piisavale saamisele, kuid ka tasakaalu ja mitmekesisuse toidugruppide sees. Lisaks aitab määruse uuendamine vähendada teenusepakujate halduskoormust, kuna selgemad tööprotsessid ja üheselt mõistetavad ootused toetavad sujuvat töökorraldust.

Uue määrusega vähendatakse teenusepakujate halduskoormust järgmiselt:

- Mikrotoitainete (vitamiinid ja mineraalained) nõuetest loobumine vähendab tehnilist keerukust menüüde koostamisel. Edaspidi ei ole enam vaja teha keerulisi arvutusi mikrotoitainete (nt raud, C-vitamiin) sisalduse määramiseks, kuna nende jälgimine on väga keeruline.
- Edaspidi on olemas selged ja mõõdetavad nõuded toidugruppide kaupa (grammides), mis lihtsustab oluliselt menüü planeerimist, koostamist ja kontrollimist. Konkreetsed kogused (nt 120 grammi köögivilju, 50 grammi kala) on kergesti jälgitavad ja mõõdetavad.
- Teisiti toituvate laste puhul on lisatud selgemad ja üheselt mõistetavad nõuded, mis vähendab toitlustamisel ebakindlust ja lisatöökoormust sobivate lahenduste leidmisel. Näiteks on diabeeti põdevatele lastele tagatud selgemad soovitusel ja info selle kohta, millist teavet menüü sisaldab.

1.2. Määruse ettevalmistaja

Määruse ja määruse seletuskirja on ette valmistanud Sotsiaalministeeriumi rahvatervishoiu osakonna nõunikud Sille Pihlak (sille.pihlak@sm.ee), Kadi Reintam (teenistusest lahkunud) ja Ingrid Põldsaar (ingrid.poldsaar@sm.ee) ning Tervise Arengu Instituudi ekspert Tagli Pitsi (tagli.pitsi@tai.ee) ja toitumise valdkonna juht Janne Lauk (janne.lauk@tai.ee). Määruse koostamise protsessis on olnud kaasatud Regionaal- ja Põllumajandusministeerium, Terviseamet, arstid ja tootlusedajad.

Määruse juriidilise ekspertiisi on teinud Sotsiaalministeeriumi õigusosakonna õigusnõunik Piret Eelmets (piret.eelmets@sm.ee). Määrusega kaasnevate mõjude hindamise peatüki on koostanud Sotsiaalministeeriumi analüüsi ja statistika osakonna analüütik Gerli Põdra (gerli.podra@sm.ee). Määruse on keeletoimetanud keeletoimetaja Virge Tammaru.

1.3. Märkused

Määrus kehtestatakse 1. septembril 2025. a. jõustuva rahvatervishoiu seaduse (RTHS) § 22 lõike 4 alusel. Seni kehtinud rahvatervise seadus kehtib kuni 31. augustini 2025. a. Seetõttu tuleb uuendada ka selle alusel antud määrused, sealhulgas lasteasutuste tootlusedamise nõuded.

Määruse koostamisel on lähtutud rahvastiku tervise arengukavast 2020–2030.⁸

Määrus ei ole seotud isikuandmete töötlemisega isikuandmete kaitse üldmääruse tähenduses.

2. Määruse sisu ja võrdlev analüüs

1. peatükk Üldsätted

⁸ <https://www.sm.ee/rahvastiku-tervise-arengukava-2020-2030>.

Määruse §-s 1 sätestatakse määruse reguleerimisala. Määrusega kehtestatakse nõuded laste toitlustamisele ja selle dokumenteerimisele lastehoius ja lasteaias, statsionaarse õppega üldhariduskoolis ja kutseõppeasutuses, lastele sotsiaalteenuse (nt asendushooldusteenus, kinnise lasteasutuse teenus) osutamisel ning püsi- ja projektlaagris, kus toitlustamine on korraldatud. Laste toitlustamisele kehtestatud nõuded aitavad kaasa tasakaalustatud toitumisele, mis on oluline laste arenguks, samuti ülekaalu ja rasvumise tekke riski vähendamiseks, aga ka tõhusaks õppetööks. Lasteaiana käsitatakse ka lasteaia osana toimivat lastehoiurühma vastavalt alusharidusseaduse § 3 lõike 3 punktile 2, mis tähendab, et ka nendele kehtivad kõik lasteaiale kehtestatud nõuded.

Ööpäevaringses laste hoolekandenasutuses, kus toidu valmistamine toimub asendus- või perekodu pere või grupi majutuskoha köögis lähtutakse toitlustamisel vaid määruse § 3 lõigetes 1 ja 4 sätestatud üldnõuetest. Sellised asutused võivad olla näiteks asenduskodud ja perekodud, kus lapsed moodustavad oma kasvatajate ja perevanematega eraldi pered ning toitlustamine korraldatakse neis peredes sarnaselt tavaliste peredega. Reeglina käib perekodus või asenduskodus last vahetult kasvatav inimene koos lastega poes ning valmistab kas ise või koos lastega söögi. Eesmärk on tagada, et lapsed toituksid mitmekülselt, kuid saaksid nii nagu tavaperedes ka ise rääkida toidu valikul ja valmistamisel kaasa. Samas tuleb arvestada mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetega, mis aitavad teha tervist toetavaid toitumisotsuseid. Nendele asutustele ei lisa nende põhimõtete järgimine täiendavaid kohustusi ega bürokraatiat, kuna asutused ei pea toitu valmistama määruse järgi. Eelkõige on oluline, et üldpõhimõttena lähtuksid asutused toitlustamisel tervist toetavatest valikutest. Kui toitlustamine toimub muul viisil, näiteks asutuse oma koka poolt valmistatuna või tsentraalse köögi kaudu, kehtivad sellele kõik käesoleva määruse nõuded, mis reguleerivad toitlustamist sotsiaalteenuse osutamisel. Määruse nõuded ei kohaldu hooldusperedele, kus lapse toitlustamine toimub perega ühiselt.

Püsi- ja projektlaagrid lähtuvad määruse § 3 lõikes 1 ja §-s 6 sätestatud nõuetest. Oluline on see, et ka püsi- ja projektlaagrid lähtuksid eelkõige mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest, kvaliteetsest toiduvalikust ning piiraksid lisatud suhkrute ja soola koguseid.

Näitena on tabelis 1 toodud ligikaudsed ööpäevased soovituslikud toitute (kõiki toite gruppides võimalusel varieerida) kogused grammides lastehoidudele, püsi- ja projektlaagritele lähtudes vanusele vastavast keskmisest energiavajadusest. Lastehoiud, mis ei ole lasteaia osad, saavad selle endale soovi korral aluseks võtta. Lisaks saavad lastehoiud lähtuda ja aluseks võtta teised lasteaedadele kehtestatud nõuded. Tabelis toodud soovituslikke koguseid võivad kasutada ja aluseks võtta ka teised asutused, kus pole toitlustamisele nõudeid kehtestatud.

Kui toitlustatakse eri vanuses lapsi, tuleks leida soolise ja vanuselise jaotumise järgi keskmine energiavajadus ning lähtuvalt sellest kasutada toitlustamisel tabelis 1 toodud koguseid.

Lastehoiud, sealjuures suure hooldus- ja abivajadusega laste hoiud, lähtuvad määruse § 3 lõikes 1 ja § 4 lõikes 1 sätestatud nõuetest. Võrreldes kehtivate nõuetega sisulisi muudatusi lastehoidudele ei tehtud. Seni kehtinud nõuete kohaselt tuleb endiselt arvestada, et toit toetaks tervist ning abivahendiks on tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise põhimõtted, mis on kättesaadavad riiklike toidu- ja toitumissoovitustena. Nendes lasteaedades, kus lastehoiurühmad on lasteaia osad, lähtuvad kõikidest lasteaiale kehtestatud nõuetest.

Tabel 1. Päevased ligikaudsed soovituslikud toitute kogused grammides vanuserühmade kaupa

* puhastatud söömisvalmis koguses nii kuumtöödeldud kui ka kuumtöötlemata kujul

Toidugrupp	1-a (1000 kcal)	2-3-a (1200 kcal)	4-5-a (1400 kcal)	6-7-a T: 8-a (1600 kcal)	P: 8- 9-a T: 9- 11-a (1800 kcal)	P: 10- 11-a T: 12- 13-a (2000 kcal)	P: 12-a T: 14- 19-a (2200 kcal)	P: 13-a (2400 kcal)	P: 14- 15-a (2600 kcal)	P: 16- a ja 18-19- a (2800 kcal)	P: 17- a (3000 kcal)
Köögiviljad*	min 250	min 200	min 300	min 300	min 400	min 400	min 500	min 500	min 600	min 600	min 700
Kaunviljad	10-15	25	30	30	30- 40	40-60	60- 70	60- 70	60- 70	60-70	60-70
Puuviljad, sh suhkruta hoidised**	min 200	min 200	min 200	min 200	min 200	min 200	min 200	min 200	min 300	min 300	min 300
Marjad	min 30	min 30	min 30	min 30	min 40	min 40	min 40	min 40	min 50	min 50	min 60
Leiva- saiatooted***	40	50- 60	60-70	80	90- 100	110- 120	120- 130	130- 140	150- 160	150- 160	160- 170
Pudrud, riis, pasta jms	100- 150	150- 200	150- 200	200	200- 300	300- 400	300- 400	300- 500	400- 500	400- 500	500- 600
Kartul, maguskartul	50	70	80-90	90- 100	120- 130	140- 150	150- 160	180- 190	180- 190	190- 200	210- 220
Vedelad piimatooted, maitsestatamata jogurt	250- 270	250- 300	300	400	400	300	350- 400	400	450	500	550
Kohupiim, kodujuust	max 5	10	10	15	15	15	15	15- 20	15- 20	20	20-25
Juust	max 5	10	10-15	10- 15	15	15	15	15- 20	20	20	20-25
Pähklid	8	8	12	17	20	25-30	25- 30	30	30- 35	35-40	40
Seemned	1	2	2	3	3	4-5	5	5	5	6	7
Või, õli****	10- 15	10- 15	15	15- 20	20	20	20- 25	25	30	30-35	35-40
Väherasvased kalad	10	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30
Rasvasemad kalad	15	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Muna	20	25	25	25	25	25	25- 30	25- 30	25- 30	25-30	25-30
Linnuliha	10	25	30	35	40-50	40-50	40- 50	50- 60	50- 60	50-60	50-60
Punane liha, rupskid	9	10	15	15	15-20	15-20	15- 20	15- 20	15- 20	15-20	15-20
Suhkur, moos	0	max 10	max 15	max 15	max 30	max 40	max 40	max 40	max 50	max 50	max 50

** Suhkruga hoidiseid, sealhulgas moosi, ei soovitata lastehoidudes pakkuda.

*** alla 5-aastatel leiva-saiatoodete kiudainete sisaldus soovituslikult 3-6g/100g, üle 5-aastastel vähemalt 6 g/100g

**** eelistatult õli (mitte kookosrasv)

P – poisid, T – tüdrukud, a – aastased

Määruse nõuded on kohustuslikud laste- ja haridusasutuse pidajale, kes tagab nõuete täitmise ka siis, kui tal on toitlustusteenuse pakkujaga lepinguline suhe, kui asutus on toitlustusteenuse sisse ostnud. Määruse nõuete täitmise üle teeb järelevalvet Terviseamet vastavalt RTHS-le (§ 32).

Imiku toitlustamisel tuleb arvestada riiklikke toidu- ja toitumissoovitusi, vanust, tervises seisundit ning tervishoiutöötaja soovitusi. Riiklikes toidu- ja toitumissoovitustes on eraldi soovitused imikutele (kuni 12 kuu vanused lapsed).

Määrus ei reguleeri hooldusperes asendushooldusel olevate laste toitlustamist ega laste- ja haridusasutustes puhvetites ja müügiautomaatides pakutavat toitu. Koolis müügiks pakutavate toitude nõuded on reguleeritud rahvatervishoiu seaduse⁹ § 22 lõikes 5.

Võrreldes kehtiva määrusega ei sätestata enam nõudeid toitlustamise ruumidele ja selle sisseseadele, mida reguleeritakse RTHS § 21 lg 3 alusel antava määrusega.

Lisaks käesolevale määrusele peavad toitlustamisega tegelevad asutused arvestama ka teiste asjakohaste õigusaktidega, nagu rahvatervishoiu seadus, põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, toiduseadus, Euroopa Liidu õigusaktides kehtestatud nõuded jms.

Määruse §-s 2 on defineeritud laste ja haridusasutuste toitlustamisega seotud mõisted. Võrreldes kehtiva õigusega ei defineerita enam mõisteid „einestamisruumid“ ja „põhitoitained“. Uued mõisted on „söögiaeg“, „lisatud suhkrud“, „vabad suhkrud“, „põhitoidukord“, „serveerimiskogus“, „taimne jook“, „lihatooded“ ja „magusained“.

Punktis 1 defineeritakse mõiste põhitoitukord. Põhitoidukord on hommiku-, lõuna- või õhtusöök. Näiteks koolilõunaks pakutud toit on põhitoitukord.

Punktis 2 defineeritakse mõiste koolilõuna. Koolilõuna on lõunasöök, mida serveeritakse põhitoitukorrana koolides. Koolilõuna hõlmab nii põhitoitu kui ka lisandeid, salateid, leivatooteid, jooke jms. Põhitoiduks võib olla näiteks ahjulõhe, lasanje, seljanka, peedikotlet, köögiviljahautis, Kreeka salat.

Punktis 3 defineeritakse mõiste koolieine. Koolieine on toit, mida serveeritakse koolides lisaks koolilõunale täiendava toidukorrana. Koolieinet pakutakse koolis näiteks siis, kui koolis tegutseb pikapäevarühm, õpilased lähevad huviringidesse vms.

Punktis 4 defineeritakse mõiste söögiaeg. Söögiaeg on reaalselt söömistegevusele kulutatav aeg, mille hulka ei kuulu toidu serveerimisele kulutatav aeg.

Punktis 5 defineeritakse mõiste „lisatud suhkrud“. Lisatud suhkrud on sahharoos, fruktoos, glükoos, tärklise hüdroolüsaadid ja teised isoleeritud suhkru valmistised, mida kasutatakse toidu valmistamisel või tootmisel.¹⁰

Punktis 6 defineeritakse mõiste „vabad suhkrud.“ Vabad suhkrud on lisatud suhkrud ning mees, siirupis, mahlas ja kontsentreeritud mahlas looduslikult esinevad suhkrud. Mahlana käsitatakse toodet, mis vastab põllumajandusministri 6. novembri 2014. a määrusele nr 92 „Mahlatoodete koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidulase teabe esitamise nõuded.“ Puuviljades, marjades, köögiviljades, teravilja- ja piimatoodetes looduslikult sisalduvad suhkrud ei kuulu vabade suhkrute hulka.

Punktis 7 defineeritakse mõiste „serveerimiskogus“. Serveerimiskogus on toidu serveeritav kogus söömisvalmis kujul ning seda ei arvestata külmutatuna. Külmutatud toidu soojendamisel võib eralduda liigne vesi. Kuumtöödeldud toidu pakkumisel on serveerimiskogus toidu serveeritav kogus söömiseks valmis kujul kuumtöödelduna.

Punktis 8 defineeritakse mõiste taimetoidumenüü. Taimetoidumenüü on menüü, millest on jäetud välja suurem osa või kõik loomset päritolu toidud. Enamasti jäetakse toiduvalikust välja liha, kala ja mereannid ning nendest valmistatud tooted, kuid rangemate vormide puhul ka piimatooted ja muna.

⁹ Rahvatervishoiu seadus–Riigi Teataja.

¹⁰ EFSA (2010a) European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal. 2010;8:1462.

Punktis 9 defineeritakse mõiste „taimne jook“. Taimne jook on piima asemel kasutatav pähklitel, teraviljal, seemnetel või sojal põhinev jook. Taimsete jookide all peetakse silmas näiteks riisi, kookos-, mandli-, kaera- ja sojajooki.

Punktis 10 tuuakse välja mõiste „lihatood“. Lihatoode on liha töötlemise saadus, millel puuduvad värske liha iseloomulikud omadused. Sellised lihatooted on näiteks keedu-, suitsu-, grill-, toorvorst, salaami, sink, peekon, viiner, sardell, soolaliha, kuivatatud ja vinnutatud liha, konserveeritud liha, valmispihvid, -kotletid, -lihapallid (frikadellid), marineeritud liha, šašlõkk jms. Lihatooted hõlmavad tooteid nii punasest kui ka linnulihast.

Punktis 11 defineeritakse mõiste „magusained.“ Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse (EÜ) nr 1333/2008 toidu lisaainete kohta (ELT L 354, 31.12.2008, lk 16–33) I lisa punktis 1 sätestatud aine.¹¹ Tegemist on ainega, mida kasutatakse toidule magusa maitse andmiseks või lauamagusainetes.

2. peatükk „Toitlustamise korraldamine laste- ja haridusasutuses“

Määruse § 3 sätestab üldnõuded toitlustamisele, mis kohalduvad enamikule laste- ja haridusasutustest. Toitlustamisel arvestatakse ka koolikava toetuse¹² raames täiendavalt pakutud piima ning köögi- ja puuviljadega.

Lõikes 1 sätestatakse, et toitlustamisel lähtutakse mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest. Mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise tõenduspõhised soovitused on leitavad Tervise Arengu Instituudi kodulehel riiklike soovitustena.¹³ Riiklikud toidu- ja toitumissoovitused on oluline infoallikas, mis aitab kaasa tasakaalustatud menüü koostamisele ning seeläbi saab toetada inimeste tervist. Lisaks sellele saab kasutada ka teisi Tervise Arengu Instituudi koostatud materjale ja juhendeid, mis toetavad toitumist kooskõlas mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetega. Olulised kohad, kust leiab tõenduspõhist infot ja nõuandeid seoses toitumisega, on veel veebikeskkonnad tarkvanem.ee¹⁴, menüüde analüüsimist võimaldav toitumiseinfosüsteem Nutridata¹⁵ ja toitumine.ee¹⁶. Näiteks võimaldab Nutridata keskkond analüüsida, kas toitumine vastab toitumissoovitustele. Võrreldes kehtiva määrusega kasutatakse väljendi „tervislik toitumine“ asemel väljendit „mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine“.

Lõikes 2 on sätestatud nõuded sellele, kui suure osa pakutavast toidust saadavast energiast kahe nädala keskmisena peavad andma valgud, rasvad, (sh küllastunud rasvhapped) ja süsivesikud. Täpsed nõuded on esitatud lisa 1. Nõudeid valkudest, rasvadest ja süsivesikutest saadava energia osakaalule (%E) ei esitata koolitoidu puhul. Kehtiv määrus sisaldab samu nõudeid, kuid valkude, rasvade, küllastunud rasvahapete ja süsivesikute protsendid on ajakohastatud vastavalt riiklikele toidu- ja toitumissoovitustele. Koolilõuna puhul ei ole valkudest, rasvadest ja süsivesikutest saadava energia sätestatud, kuna tegemist on vaid ühe toidukorraga päevas. Taimetoidumenüüde puhul on oluline pöörata tähelepanu valkude saamisele. Valgud peavad moodustama 15% kogu saadavast energiast.

Lõikes 3 sätestatakse, et laste- ja haridusasutustes jälgitakse toitlustamise korraldamisel asutuse päevakava, mis näeb ette kindlad kellajad toitlustamisele. Toitlustatakse kaheks nädalaks ette koostatud menüü alusel, mis vastab käesoleva määruse nõuetele. Sisulisi muudatusi võrreldes kehtiva määrusega ei ole tehtud, jätkuvalt kehtib üldnõue, et toitlustamine laste- ja haridusasutustes peab toimuma päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel.

¹¹ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:02008R1333-20241216>.

¹² <https://www.agri.ee/koolikava-toetus>.

¹³ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. https://tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat_13.1.25.pdf.

¹⁴ Tarkvanem.ee. Toitumine – Tarkvanem.

¹⁵ Nutridata. Avaleht - Toitumisprogramm (nutridata.ee).

¹⁶ Toitumine.ee. <https://toitumine.ee/>.

Lõikes 4 sätestatakse, et lapsele, kes on saab lasteasutuses ööpäevaringset teenust, peab olema tagatud eakohane, tema tervises seisundile vastav toit vähemalt neli korda päevas. Võrreldes kehtiva määrusega tuleb edaspidi arvestada ööpäevase toidu- ja toitainevajaduse sisse ka hinnanguliselt lasteaia, lastehoiu või koolis pakutud toitu. See tähendab, et kui laps on ühes asutuses juba saanud näiteks lõunasöögi, siis topelt lõunasööki ei pakuta, vaid sellisel juhul pakutakse kolm toidukorda. Lisaks on oluline, et arvestataks ka lapse tervises seisundiga. Teatud juhtudel tuleb toitumist korrigeerida, mis sõltub juba konkreetsest tervises seisundist. Ka kehtivas määruses tuli toitlustamise lapse tervises seisundit arvesse võtta.

Lõike 5 kohaselt peab ööpäevaringset teenust (nt kinnise lasteasutuse teenus) saavale lapsele toidukordadel pakutav toit iga päev katma määruse lisades 1 ja 2 sätestatud lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainevajaduse, võttes arvesse lasteaia, lastehoiu või koolis pakutud toitu. Ööpäevaringset teenust saavatele lastele toidukordadel pakutav toit peab vastama ka lisas 5 sätestatud nõuetele. Kehtiv määrus nõudis samuti toiduenergia- ja toitainevajaduse arvestamist vastavalt nõuetele.

Lõikes 6 sätestatakse, et üksikutel päevadel (nt 1-2 päeva kuus) võib menüüs teha võrreldes määruses sätestatuga erandeid, näiteks pakkuda kooli sünnipäeval kringlit või vastlapäeval kuklit. Samas peab ka nendel üksikutel päevadel olema kaetud ettenähtud toiduenergiavajadus, mis vastab lisades 2 kuni 4 sätestatud nõuetele. Selline lähenemisviis tagab paindlikkuse, kuna võimaldab tulenevalt tähtpäevadest teha ka erandeid.

Lõikes 7 sätestatakse, et alla aastase imiku toitlustamisel lähtutakse tervishoiutöötaja soovitudest ning riiklikest toidu- ja toitumissoovitustest. Imikud on regulaarse tervishoiutöötaja jälgimise all, mille eesmärk on toetada nende arengut, sealhulgas toitumist. Seetõttu tuleb arvestada tervishoiutöötaja soovitudega, mis lähtuvad imiku tervise ja arengu toetamise vajadustest. Samuti tuleb juhinduda riiklikest toidu- ja toitumissoovitustest, kus on välja toodud spetsiaalsed soovitused just imikueas laste toitmiseks.

Määrus § 4 sätestab nõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule lasteaia, sealhulgas lasteaia lastehoiu rühmas. Võrreldes kehtiva õigusega ajakohastatakse pakutava toiduga saadava toiduenergia osakaalu ööpäevasest toiduenergiavajadusest. Lisaks kaotatakse kindlaksmääratud toiduenergia jaotus eri toidukordade vahel. Selle kaotamine muudab menüüde koostamise paindlikumaks.

Lõikes 1 sätestatakse, et söögiaeg lasteaia peab kestma vähemalt 30 minutit, et lastele jääks söömiseks piisavalt aega. Söögiaeg on realselt söömistegevusele kuluv aeg, mille hulka ei kuulu toidu serveerimisele või võtmisele kuluv aeg. Toidukordade vahe ei tohi ületada nelja tundi, sest laps suudab korraga süüa vaid väikesi toidukoguseid ning kui aeg kahe toidukorra vahel läheb liiga pikaks, läheb lapse kõht tühjaks. Võrreldes kehtiva määrusega ei ole sisulisi muudatusi tehtud.

Lõikes 2 sätestatakse, et lapsele, kes viibib lasteaia kogu päeva, võimaldatakse eakohane toit vähemalt kolm korda päevas. Kogu päeva all peetakse silmas lastaia tervet päeva (st päeva, kus last ei tooda lasteaeda pärast esimest söögikorda või viida ära enne viimast söögikorda). Võrreldes kehtiva määrusega ei ole sisulisi muudatusi tehtud.

Lõikes 3 sätestatakse, et lasteaia pakutav toit peab vastama lisades 1–3 ja 5 sätestatud nõuetele arvestades lasteasutuses viibimise ajaga. Toit peab iga päev katma vähemalt 75% ning kahe nädala keskmisena mitte üle 85% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia vajadusest (lisa 3). Ühelgi põhitoidukorral (hommiku-, lõuna- ja õhtusöök) saadav energiakogus ei tohi kahe nädala keskmisena ületada 40% lasteaia kogu päeva jooksul saadavast energiast. Näiteks kui lõuna on 40%, siis 60% peab jagunema hommiku- ja õhtusöögi vahel. Võrreldes kehtiva määrusega kaotatakse kindlaksmääratud toiduenergia jaotus eri toidukordade vahel ning nõuded mikrotoitainevajadusele. Selline korraldus annab rohkem paindlikkust, samas on lastele tagatud piisav toiduenergia saamine. Lisaks vähendab selle nõude kaotamine oluliselt menüükoostajate koormust, kuna mikrotoitainevajadusele vastava toiduvaliku kokkupanemine on keerulisem kui järgida kehtestatud nõudeid toidugruppidele. Mikrotoitainevajaduse (vitamiinid, mineraalained)

täpsustused kaotatakse, sest pakutavale toidule sätestatakse uued nõuded toidugruppide kaupa (köögiviljad, puuviljad ja marjad; teraviljatooted; piimatooted; muna, kala ja liha; suhkur ja magusad näksid; sool, kastmed ja lisatavad rasvad; joogiks pakutavad tooted) mis aitab kaasa mikrotoitainete saamisele toidust. Mikrotoitaineteks loetakse vitamiine ja mineraalaineid (A- ja C-vitamiin, raud, seleen, tsink jms), mille ööpäevane vajadus on mikro- ja milligrammides.

Määruse § 5 sätestab nõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule statsionaarse õppega üldhariduskoolis ja kutseõppeasutuses. Lisaks käesolevale määrusele tuleb koolide toitlustamisel järgida ka Vabariigi Valitsuse 07.07.2025 määrust nr 52 „Nõuded statsionaarse õppega üldhariduskooli õppe- ja kasvukeskkonnale¹⁷“, kus on muu hulgas sätestatud miinimumaeg, mida tuleb arvestada söömiseks, ning muud toitlustamisega seotud nõuded. Näiteks on nimetatud määruses sätestatud, et söögiaeg peab põhitoitdükorral kestma vähemalt 20 minutit. Söögiaeg on ainult söömistegevusele kuluv aeg, see ei hõlma endas aega söögisaali ja sealt klassiruumi jõudmiseks ning söögi serveerimiseks-võtmiseks. Lisaks on nimetatud määruses¹⁸ sätestatud veel, et koolilõuna ja täiendavate toidukordade pakkumisel tuleb lähtuda sellest, et õpilastel ei oleks toidukordade vahe vähem kui 3 tundi ja rohkem kui 4 tundi. Selle eesmärk on tagada lastele normaalsel kellaajal lõunasöök. Näiteks soovitatav koolilõuna aeg on vahemikus 11:30–13:00, sõltuvalt koolipäeva pikkusest ja tunniplaanist. Selline aeg sobib kõige paremini laste päevase energiavajaduse ja õppetöö rütmiga. On mitmeid põhjuseid, miks koolilõuna pakkumine liiga vara ei ole soovitatav. Koolilõuna peaks katma olulise osa õpilase päevast energiavajadusest. Kui lõuna on liiga vara, võib see segada loomulikku toitumisrütmi ja soodustada näksimist või ebatervislikke valikuid, lisaks ei pruugi hommikusöök olla veel täielikult seeditud, mistõttu ei pruugi laps olla näljane ega söö piisavalt. See võib viia selleni, et pärastlõunal tekib tugev nälg, mis võib mõjutada keskendumisvõimet ja õppimist.

Lõikes 1 sätestatakse, et koolilõunaks ja koolieineks pakutav toit peab iga päev katma vähemalt 30% ning kahe nädala koolilõunate või kahe nädala jooksul pakutavate koolilõunavariantide puhul keskmiselt kuni 35% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergiavajadusest. Täpsemad nõuded on esitatud lisas 4. Mikrotoitainevajaduse täpsustused kaotatakse, sest pakutavale toidule sätestatakse uued nõuded toidugruppide kaupa. Mikrotoitainevajaduse nõude kaotamine vähendab oluliselt menüükoostajate koormust, kuna see vähendab tehnilist keerukust menüü koostamisel. Toidugruppidele esitatud nõudeid ja vastavust toiduenergiavajadusele on oluliselt lihtsam järgida. Valkude, rasvade ja süsivesikute soovitusliku osakaalu nõudeid koolitoidule ei esitata, kuid koolid saavad neid vajadusel arvestada selliselt, et koolilõunal või koolieinel on valgud vähemalt 10 %E (kui koolid pakuvad taimetoiduvalikut, siis peaksid valgud andma vähemalt 15% energiast), rasvad 20–40 %E, sealhulgas küllastunud rasvhapped maksimaalselt 10%E ja süsivesikud kokku 45–60 %E. Samal päeval koolieinel pakutav põhitoit ei tohi ühtida koolilõunal pakutuga.

Lõikes 2 sätestatakse, et spordisuunaga koolis või klassides õppivatele lastele võib teha erandeid toiduenergia koguses ja toidukordade jaotuses. Spordisuunaga koolis õppivate laste päevased tegevused kulutavad enam energiat ja vastavalt sellele peaks kohandama ka toidukoguseid. Oluline, et nõuded ei piiraks spordisuunaga koolide vajadusi, kuna need võivad olla tavakoolidest erinevad. Võrreldes kehtiva määrusega on see uus nõue, mis annab spordisuunaga koolidele enam paindlikkust.

Määruse § 6 sätestab nõuded toitlustamise korraldamisele püsi- ja projektlaagris.

Vastavalt määruses sätestatule toitlustatakse laagris viibivaid lapsi kindlaks määratud kellaaegadel ja ööpäevaringses laagris neli korda päevas. Söögiaeg peab kestma vähemalt 30 minutit ja toidukordade (kolm põhitoitdükorda ja 1-2 oodet) vahe ei tohi ületada nelja tundi. Söögiaeg peab võimaldama mõistliku aja jooksul toitlustada kõiki lapsi. Nõude mõte on see, et lastel ei tekiks tugevat veresuhkru langust ega tugevat näljatunnet (mis võib pikemate söögipauside puhul juhtuda) ning vähemalt 30-minutiline söögiaeg tagab, et kõik lapsed jõuavad rahulikult ja kiirustamata süüa. Oote või vahepala pakkumisel võib söögiaeg olla vähem kui 30

¹⁷ <https://www.riigiteataja.ee/akt/109072025002>.

¹⁸ <https://www.riigiteataja.ee/akt/109072025002>.

minutit. Tegemist on sotsiaalministri 23. märtsi 2012. a määruse nr 7 „Tervisekaitsenõuded noorte püsilaagritele“ §-s 11 sätestatud ja seni kehtinud nõudega. Võrreldes kehtiva määrusega pole sisulisi muudatusi tehtud.

3. peatükk „Menüü koostamine“

1. jagu „Üldsätted“

Määruse § 7 sätestab üldnõuded Menüü koostamisele. Võrreldes kehtiva määrusega piiratakse laste- ja haridusasutustes toitude kasutamist, mis sisaldavad magusaineid.

Lõikes 1 sätestatakse, et pakutavad põhitoidud tohivad korduda iga nelja nädala tagant ja hommikusöök, välja arvatud hommikusöögipuder, iga kahe nädala tagant. Hommikupudrud peaksid olema nädala jooksul kõik erinevad. Toitude varieerimine aitab kaasa vajalike toitainete saamisele tervist toetavas vahekorras ning tagada tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise, mis toetab laste arengut. Soovitav on kõiki toite võimalikult palju varieerida, sealhulgas putrude puhul. Igal nädalal võiks igal hommikul olla erinev puder. Varieerimine aitab tagada lastele vajalikud toitained.

Lõikes 2 sätestatakse, et magusaineid sisaldavaid toite ei pakuta.

Sellised magusained on loetletud Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse (EÜ) nr 1333/2008 toidu lisaainete kohta (ELT L 354, 2 (6) 31.12.2008, lk 16–33) määruses¹⁹. Magusained on suhkrust oluliselt magusamad. Näiteks aspartaam umbes 200 korda, aspartaam-atsesulfaamsool umbes 350 korda, osad magusained lausa mitu tuhat korda magusamad.²⁰ Laste maitsemeele kujundamiseks on oluline mitte pakkuda ega harjutada lapsi magusate toitudega. Laste toitumisharjumused kujunevad juba varases lapseas ja jäävad kestma ka täiskasvanuna. Kui laps on harjunud kogu aeg magusate toitudega, on tal keerulisem ümber harjuda. Oluline on, et lapsed oleksid harjunud erinevate maitsetega. Magusained võivad mõjutada maitsemeelt.^{21 22}

Lõikes 3 sätestatakse, et rohkes rasvas või õlis küpsetatud toite ei pakuta. Rohkes rasvas praetud või küpsetatud toidud ei sobi tasakaalustatud toitumise põhimõtetega. Väga rasvaseid toite sisaldavast toiduvalikust saab liigselt energiat. Vajalik energia tuleb saada erinevatest toidugruppidest. Toiduvalmistamisel saab kasutada erinevaid meetodeid, mis ei vaja liigset rasvade ja õlide kasutamist, näiteks aurutamine, hautamine, keetmine või ahjus küpsetamine.

Määruse § 8 sätestab nõuded Menüü koostamisele toidugruppide kaupa. Selline lähenemisviis on võrreldes kehtiva õigusega uus. Varem lähtusid nõuded Menüü koostamisele ainult vastava vanuserühma toitainevajadusest. Uus toidugruppidel põhinev lähenemisviis aitab kaasa ka piisavale mikrotoitainete saamisele. Toidugruppidele esitatud nõudeid ja vastavust toiduenergiavajadusele on Menüü koostamisel oluliselt lihtsam järgida. Toidugruppide nõuete järgimisel on soovitav võimaluse korral eelistada Eesti enda kohalikku toitu, toetades seeläbi kohalikke tootjaid. Toidugruppide määratlemisel on lähtutud riiklikest toidu- ja toitumissoovitustest, kuid neid ei ole määрусesse üle võetud üks-ühele. Mõned toidugrupid on määрусese jaoks kohandatud, et nõuded oleksid lihtsamini mõistetavad ja rakendatavad. Määрусese on kehtestatud vaid minimaalsed nõuded, mistõttu esineb erisusi võrreldes riiklike soovitustega

Lõikes 1 sätestatakse, et kõikides toidugruppides tuleb pakutavaid toite varieerida. Toitude varieerimine aitab tagada toitainete paremat kättesaadavust. Toitainete sisaldus võib erinevates toitudes olla erinev, näiteks porganditest saab ühtesid mikrotoitaineid, brokolist jällegi teisi. Varieerimine tähendab, et erinevatel päevadel ja toidukordadel pakutakse mitmekesisest toiduvalikut (nt köögiviljadest, puuviljadest, valguallikatest). Näiteks köögiviljade puhul tähendab see, et Menüüs vahelduvad porgand, kapsas, brokoli, suvikõrvits, peet, paprika jne – neid pakutakse nii

¹⁹ <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:354:0016:0033:ET:PDF>.

²² [Effects of Non-nutritive Sweeteners on Sweet Taste Processing and Neuroendocrine Regulation of Eating Behavior - PubMed](#).

värskel kujul, aurutatult kui ka hautatult. Puuviljadest ja marjadest vahelduvad näiteks õun, banaan, pirn, apelsin, mustikad, maasikad jne. Samuti peaksid omavahel vahelduma liha- ja kalatoidud – näiteks ühel päeval kana, teisel päeval kala jne. Varieeritud menüüks ei saa lugeda sellist menüüd, kus igal päeval korraldatakse samu toite ja valmistusviise – näiteks kui igapäevaselt pakutakse kartulit ja hakklihastet vaid erineva salatiga või kui ühel päeval on peedisupp kanaga ja järgmisel päeval peedisupp lihaga. Varieerimise eesmärk on tagada, et toiduvalik oleks vaheldusrikas ning aitaks kaasa erinevate toitainete vajaduste katmisele. Kehtivas määruses on sätestatud, et toiduvalik peab soodustama tervislikku toitumist ning toitude varieerimine on üks osa mitmekesisest toitumisest.

Lõige 2 täpsustab, et kõik määruses nimetatud toidukogused on arvestatud serveerimiskogustena ühe lapse kohta. Serveerimiskogus on toidu serveeritav kogus söömisvalmis kujul. Serveerimiskogust ei arvestata näiteks külmutatuna. Külmutatud toidu mass võib pärast soojendamist väheneda, kui näiteks soojenemisel eraldub liigne vesi. Kuumtöödeldud toidu pakkumisel on netokogus seega kogus kuumtöödeldult. Toidu serveerimiskogus annab selge ja konkreetse ülevaate toidu kogusest, mis peab olema tagatud.

Lõikes 3 sätestatakse kõikides laste- ja haridusasutustes pakutavate valmistoodete koostise nõuded. Lisas 5 nimetatud nõuded kehtivad valmistoodete (nt poest ostetud leivad, piimatooted jne), aga mitte tootlustaja poolt valmistatud toitule (need peavad vastama määruse ülejäänud nõuetele, nt summaarne lisatud vabade suhkrute või lisatud soola kogus).

Lisas 5 on sätestatud nõuded järgmiste toodete koostisele: leiva- ja saiatooted; müsli, hommikusöögihelbed; müslibatoonid, tomatikaste, ketšup, majonees, salatikastmed ja muud valmiskastmed; maitsestatud piimad, keefirid, jogurtid, joogijogurtid, hapupiimajoogid ja kohupiimad, kohupiimakreemid ja -desserdid, kohukesed jmt; kalatooted; lihatooted (sh linnuliha), nt singid, lihalõigud, viinerid, keeduvorstid, valmispihvid, -lihapallid, -kotletid (linnu)lihast jne ja nende asemel kasutatavad taimsed tooted, sh kala asendavad taimsed tooted; valikpagaritooted, nt soolased ja magusad küpsed; taimsed joogid; taimsed desserdid, nt jogurti, jäätise, pudingu, kohukese jne asemel kasutatavad tooted; taimsed koore asemel kasutatavad tooted, kreemid; juustu asemel kasutatavad taimsed tooted; taimsed määrded, sh hummused. Toodetele kehtestatud nõuded kehtivad ostetud valmistoodetele. Leiva- ja saiatoodete all mõeldakse erinevaid leibu ja saiu, sepikuid jne, aga mitte magusaid-soolaseid saiakesi, pirukaid, kukleid jm küpsed. Toidu koostisele esitatavad nõuded puudutavad peamiselt suhkrute, soola- ja lihasisaldust. Selged ja üheselt mõistetavad juhised lihtsustavad tervist toetavate toitude pakkumist.

2. jagu „Nõuded toidugruppidele“

Määruse § 9 sätestab nõuded köögiviljade, puuviljade ja marjade (sh toitude koostises) pakkumise kohta. Köögiviljadeks ei loeta selle määruse tähenduses kartulit, maguskartulit, oliive ega avokaadot. Selle määruse tähenduses loetakse kaunviljad köögiviljade hulka. Köögi- ja puuviljad ning marjad sisaldavad palju vett, kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid ja bioaktiivseid ühendeid, kuid vähe rasvu ning annavad suhteliselt vähe energiat.²³ Köögiviljade ja puuviljade tarbimist on seostatud positiivse mõjuga tervisele – väiksem südame- ja veresoonkonnahaiguste risk²⁴ ning teatud kasvaja esinemise riski vähenemine.^{25, 26} Köögiviljade valik peaks olema võimalikult mitmekesine. Kahe nädala jooksul võiks pakkuda vähemalt kaheksa erinevat köögivilja arvestusega, et iga vilja serveerimiskogus oleks kahe nädala jooksul kokku vähemalt 50g. Köögivilju võib pakkuda nii kuumtöödeldud kui ka kuumtöötlemata kujul. Soovituslik oleks pakkuda mõlemat.

Lõikes 1 sätestatakse, et köögivilju, sealhulgas kaunviljad, pakutakse iga päev. Oluline, et lapsed saaksid iga päev süüa erinevaid köögivilju. Võrreldes kehtiva õigusega ei ole sisulisi muudatusi tehtud.

²³https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf.

²⁴<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15523086/>.

²⁵<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27170029/>.

²⁶<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26908709/>.

Lõikes 2 sätestatakse nõuded köögiviljade (sh kaunviljad) pakkumisele lapse ja päeva kohta koguseliselt grammides. Selle määruise tähenduses kuuluvad kaunviljad köögiviljade hulka. Piisav ja erinevate köögiviljade söömine on tasakaalus ja mitmekesise toitumise alus. Kindlad kogused annavad selge, üheselt mõistetava ja arusaadava juhise, mille järgi on tasakaalustatud toitumist lihtsam tagada. Piisav ja regulaarne köögiviljade tarbimine on nõutav ka kehtiva määruise kohaselt, kuid ilma määratud koguseta. Lasteaiaaegsed lapsed peaksid sööma vähemalt 300 grammi köögivilju päevas ning kooliealised vastavalt vähemalt 400 grammi köögivilju päevas,²⁷ millest koolilõunal peab pakkuma vähemalt 120 grammi. Seega võiksid lasteasutustes pakutavate köögiviljade kogused olla võimaluse korral isegi määruises sätestatust suuremad. Määruises on sätestatud minimaalsed soovituslikud kogused. Selleks, et soodustada köögiviljade tarbimist ja anda lapsele võimalus omale meelepärast salativalikut kombineerida, võiks võimaluse korral salativalikut pakkuda eraldi salatilaua, kus kõik komponendid on eraldi. Värskeid köögivilju ei pea pakkuma salatina, need võivad olla ka tükkidena, kangidena, viiludena. Lisaks võib toitlustaja ise valmistada värskest toorainest (köögiviljadest) kotlette, köögiviljavorme ja muid toite.

Lõikes 3 sätestatakse, et värskeid puuvilju pakutakse vähemalt kolm korda nädalas. Võrreldes kehtiva õigusega ei ole muudatusi tehtud. Puuvilju tuleb pakkuda minimaalselt kolm korda nädalas, kuid alati võib neid pakkuda sagedamini.

Lõikes 4 sätestatakse nõuded värskeste puuviljade ja marjade pakkumisele koguseliselt grammides. Puuviljade valik peab olema võimalikult mitmekesine. Mahla, kuivatatud puuvilju ja marju ei loeta värskeste puuviljade ja marjade hulka, küll aga sobivad väga hästi ka külmutatud puuviljad ja marjad. Kahe nädala jooksul võiks pakkuda vähemalt kuut erinevat puuvilja või marjaliiki arvestusega, et iga vilja-marjaliigi serveerimiskogus oleks kahe nädala jooksul kokku vähemalt 50 g. Konkreetseid koguseid lihtsustavad menüüde koostamist, millega tagatakse piisav puuviljade ja marjade pakkumine. Puuviljade ja marjade puhul tuleks keskkonna mõju vaatest võimaluse korral eelistada kohalikku toorainet, kuid valiku mitmekesistamiseks sobib kasutada ka vilju, mida Eestis ei kasvatata.

Lõikes 5 sätestatakse, et vabade suhkrutega marja- ja puuviljahoidiseid, sealhulgas moosi võib pakkuda maksimaalselt 20 grammi nädalas. Lisatud suhkrutega marja- ja puuviljahoidised on täiendav suhkruallikas, mistõttu on oluline nende pakkumist piirata. Moos ja muud sarnased tooted on reguleeritud põllumajandusministri 6. novembri 2014. a määrusega nr 95 „Džemmi, žele, marmelaadi ja magustatud kastanipüree koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidulase teabe esitamise nõuded“ §-des 1 ja 3–8 sätestatud tingimustele vastavaid tooteid. Hoidistena peetakse silmas konserve.

Määruse § 10 sätestab nõuded teraviljatoodetele (leib, pudrud jne).

Lõikes 1 sätestatakse, et leiva- või saiatoodet pakutakse laste- ja haridusasutuses iga päev. Täpsemad nõuded leiva- ja saiatoodete koostisele on sätestatud lisa 5, kus on sätestatud nõuded laste- ja haridusasutuses pakutavale toidule. Leiva- ja saiatoodete puhul on kehtestatud nõuded suhkrute, soola ja kiudainete sisaldusele. Leiva- ja saiatoodete all mõeldakse erinevaid leibu ja saiu, sepikeid jne, aga mitte magusaid-soolaseid saiakesi, pirukaid, kukleid jm küpsetisi.

Lõikes 2 sätestatakse, et laste- ja haridusasutustes, kus toidlustatakse vähemalt kolm korda päevas, pakutakse erinevast teraviljast või teraviljasegudest valmistatud toite (nt pudrud, põhitoidu lisand) vähemalt üks kord päevas. Selleks et tagada ka teraviljatoitude varieeruvus, võiks näiteks kümne päeva jooksul pakkuda vähemalt viiest erinevast teraviljast, teraviljasegust või pseudoteraviljast valmistatud toitu (nt kaerahelbe-, neljaviljahelbe-, odrahelbe-, rukkihelbe- ja hirsipuder). Lisa 5 on sätestatud ka nõuded müslidele ja hommikusöögihelvestele, mida võib laste- ja haridusasutustes soovi korral pakkuda. Erinevatest teraviljadest valmistatud toitude pakkumine aitab toite varieerida. Toitude varieerimine on oluline, sest iga toit sisaldab mõnevõrra

²⁷ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.

erinevaid toitaineid, vitamiine ja mineraalaineid, mida meie keha vajab. Lisaks muudab see toidukorrad vaheldusrikkamaks.

Lõige 3 sätestab, et pastatooteid põhitoiduna või selle lisandina võib pakkuda kuni kahel päeval nädalas. Pastatooteid nimetatakse Eestis ka makaronitoodeteks, mis on reeglina valmistatud teraviljajahust. Pastatoodete puhul võiks võimaluse korral eelistada täisterajahust valmistatud tooteid või pakkuda neid segamini või vaheldumisi nisujahust pastatoodetega. Võrreldes kehtiva määrusega sisulisi muudatusi tehtud ei ole.

Määruse § 11 sätestab nõuded piimatoodete pakkumisele. Piimavalgud sisaldavad kõiki inimorganismi jaoks asendamatu aminohappeid, samuti on piim hea kaltsiumiallikaks. Piimarasvad on oluline rakkude ehitusmaterjal ja energiaallikas, eriti kasvava ja areneva organismi jaoks.²⁸ Mitmekesise toitumise puhul on oluline saada toite kõikidest toidugruppidest, mitte eelistada üht toidugruppi teisele. Seetõttu on määruses seatud osadele piimatoodetele ülempiir. Lisaks mõjutab liiga suures koguses piima tarbimine ka raua imendumist. Lasteaiaaegsed lapsed võiksid ööpäeva jooksul saada piimatoteid kokku 1–2 portsjonit ning kooliealised 2–3 portsjonit. Kui see kõik tarvitatakse piimana, tähendaks see ööpäevas kokku vastavalt 200–400 grammi või 600–800 grammi piima.²⁹ Samas on oluline ka selles toidugrupis toite varieerida ning pakkuda lisaks vedelatele piimatoodetele ka jogurtit, kohupiima, kodujuustu ja juustu. Väga rasvaste piimatoodete (nt hapu- ja vahukoor) pakkumisel tuleks jääda tagasihoidlikuks.³⁰ Lisas 5 on sätestatud nõuded pakutatavatele maitsestatud piima- ja piimapõhistele toodetele. Kõik kasutatavad piimatooted peaksid eelistatult olema maitsestatamata.

Lõikes 1 sätestatakse, joogina pakutavate piimatoodete (sh toitade koostises oleva piima) kogus ei tohi kahe nädala keskmisena ületada: lasteaialaste puhul 200 grammi, koolilõuna või koolilõunavariandi puhul 150 grammi, ööpäevaringset teenust saavate laste puhul 400 grammi. Joogina pakutavate vedelate piimatoodete all peetakse silmas joomiseks mõeldud tooteid, näiteks piim, hapupiim, jogijogurt, keefir ja pett.

Lõikes 2 sätestatakse, et pudru valmistamiseks kasutatavat piima ei arvestata lõikes 1 nimetatud koguste hulka. Pudru valmistamisel kasutatakse sageli piima, aga selle kogust ei arvestata joogina pakutavate piimatoodete koguse hulka. Pudru valmistamiseks ei ole reeglina piima kogused liiga suured, mistõttu ei ole tarvidust seda eraldi välja tuua. Erand annab toitlustajale lisapaindlikkust.

Lõikes 3 sätestatakse, et toorpiima võib kasutada üksnes kuumtöödelduna. Toorpiima tuleb kuumtöödelda. Kuumtöötlemiseks võib lugeda näiteks toorpiima kuumutamist vähemalt 75 kraadi juures 15-20 sekundit. Kui toorpiima kasutatakse kuumtöödeldava toidu koostises (nt supid, pudrud jne), siis pole piima vaja eelnevalt kuumutada. Maaülikooli poolt 2013. aastal³¹ toorpiima ohutuse kohta tehtud uuringust selgus, et toorpiimas esineb inimesele ohtlikke haigustekitajaid, mistõttu anti soovitus tarbida piima kuumtöödeldult ning mitte anda töötlemata piima riskirühma kuuluvatele inimestele (lapsed, vanemaealised, haiged). Pärast kuumtöötlemist ei ole tegu enam toorpiimaga, seega on pärast korrektset kuumtöötlemist piima kasutamine lubatud.

Määruse § 12 sätestab nõuded muna, kala ja liha pakkumisele.

Lõikes 1 sätestatakse, et laste- ja haridusasutuses tohib toiduks pakkuda mune üksnes kuumtöödelduna. Munade kuumtöötlus on vajalik, et ennetada nakatumist salmonelloosi, mille põhjustaks on kõige sagedamini *Salmonella enteritidis* bakter.³² Võrreldes kehtiva määrusega pole sisulisi muudatusi tehtud.

²⁸ Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015 | Tervise Arengu Instituut.

²⁹ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.

³⁰ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.

³¹ Pastöriseerimata piima tarbimisega seotud mikroobsed riskid inimesele 01 11 2013 AV.

³² <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2014.3782>.

Lõikes 2 sätestatakse, et kalast valmistatud toite pakutakse vähemalt üks kord nädalas. Ka kehtiv määrus sisaldab nõuet, et värskest kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakutakse vähemalt üks kord nädalas, kuid võrreldes kehtiva määrusega on säte paindlikum, kuna kala ei pea olema tingimata värske, vaid sobib kasutada kala, mis on säilitatud teistel viisidel, näiteks külmutatud, jahutatud jne. Oluline, et kala oleks menüüs, kuna kala on oluliseks D₃-vitamiini ja oomega-3-rasvhapete, aga ka paljude teiste toitainete allikaks. Kalavalikul on soovituslik jälgida ka kestlikkuse aspekte.

Lõikes 3 sätestatakse, et pakutava kala kogus peab olema kokku kümne päeva (ööpäevaringset teenust saavate laste puhul kahe nädala) jooksul koolilõuna või kala sisaldava koolilõunavariandi puhul vähemalt 120 grammi, lasteaias vähemalt 100 grammi, ööpäevaringset teenust saavate laste puhul 200 grammi. Kalast valmistatud toodete (nt kalapulgad) puhul tuleb kala serveerimiskoguse arvestusel lähtuda toote kalasisaldusest.

Näiteks lähtutakse paneeritud ja eeltöödeldud kala puhul kalakoguse arvutamisel toote kalasisaldusest (100 g 75%lise kalasisaldusega kalapulgade pakkumisel läheb arvesse 75 g kala). Arvutustes võib näidata kuumtöödeldud koguse asemel kuumtöötlemata kala netokogust, lähtudes konkreetse kala kuumtöötluskaost või keskmisest kaost 20%. Kala on hea polüküllastumata (eriti just oomega-3-) rasvhapete ja D₃-vitamiini allikas. Kalas leidub ka teisi organismile olulisi vitamiine (nt vitamiinid E, B₁, B₆, B₁₂, niatsiin) ja mineraalaineid (nt kaalium, kaltsium, fosfor, seleen, jood).³³ Võrreldes kehtiva määrusega on sätestatud pakutava kala kogus. Ka kehtiva määruse järgi pidi värskest kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakkuma vähemalt üks kord nädalas, kuigi kogust ei täpsustatud. Samas on muudetud kala kasutamist paindlikumaks. Edaspidi ei pea ole tingimata „värske“ kala, vaid sobivad on ka teistel viisidel säilitatud kala. Nõue kasutada ainult „värsket“ kala on seni kitsendanud valikuvõimalusi ning potentsiaalselt tõstnud kulusid. Seetõttu on määрусesse tulnud enam paindlikkust ent säilitatud on tervislikkuse fookus

Kindlad kogused annavad selge, üheselt mõistetava ja arusaadava juhise, mille järgi on edaspidi lihtsam tagada tasakaalustatud toitumine. Riiklike toidusoovituste järgi peaksid lastealapsed saama nädalas kokku vähemalt 200 grammi rasvasemat ja umbes 150 grammi vähem rasvast kala, koolilapsed vastavalt vähemalt 200 grammi rasvasemat ja 200 grammi vähem rasvasemat kala. Seega võiks lasteasutustes pakutav kalakogus olla võimaluse korral isegi määрусes sätestatust suurem. Määрусes on kehtestatud miinimumnõuded, mis aitavad tagada, et laste toit vastaks enam tasakaalustatud toitumise põhimõtetele.

Lõikes 4 sätestatakse, et soolatud, suitsutatud ja konserveeritud kala võib pakkuda üks kord kahe nädala jooksul, sest selliselt töödeldud kala võib olla üsna suure soolasisaldusega, mis ei toeta laste tervist. Valiku tegemisel tuleks eelistada väiksema soolasisaldusega tooteid. Võrreldes kehtiva määrusega ei ole sisulisi muudatusi tehtud.

Lõikes 5 sätestatakse, et rasvakala ja eskolaari laste toitlustamisel ei kasutata, sest need kalad võivad sisaldada mao- ja sooletegevusele ebasoodsalt mõjuvaid ühendeid.³⁴ Nende kalade söömine võib põhjustada kõhulahtisust, kuna need kalad sisaldavad seedimatut vaha.³⁵

Lõikes 6 sätestatakse, et linnuliha toite pakutakse lasteaias ja ööpäevaringset teenust saavatele lastele vähemalt kaks korda nädalas ning koolilõuna puhul vähemalt üks kord nädalas. Koguseliselt eelistada punasele lihale linnuliha, mis tähendab seda, et võimalusel pakkuda minimaalses vahemikus sea-, veise- või lambaliha ja selle võrra eelistada linnuliha. Võrreldes kehtiva määrusega pole sisulisi muudatusi tehtud.

Lõikes 7 sätestatakse, et sea-, veise- või lambaliha valmistatud toitutes peab kümne päeva jooksul pakutav lihakogus kokku jääma lasteaias vahemikku 150-200 grammi ja koolis vahemikku 100–200 grammi ning ööpäevaringset teenust saavate laste puhul sõltuvalt laste energiavajadusest 100–400 grammi.

Näiteks tuleb lihast valmistatud toodete puhul lihakoguse arvutamisel lähtuda toote lihasisaldusest. Arvutustes võib näidata kuumtöödeldud koguse asemel kuumtöötlemata liha netokogust, lähtudes

³³ Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015 | Tervise Arengu Instituut.

³⁴ <https://pta.agri.ee/kala#kalast-rasvhapped->

³⁵ NSW Food Authority. [Escalar oilfish](#) | NSW Food Authority.

konkreetses liha kuumtöötluskaost või keskmisest kaost 28%. Koguste puhul on arvestatud, et ei ületataks päevaseid tervisest lähtuvaid soovitatavaid koguseid ega arvestataks ka keskkonnamõjudega, kuid samas saaksid lapsed piisava soovitusliku koguse rauda³⁶. Lihast valmistatud toodete (nt hakklihapihvid) puhul tuleb liha netokoguse arvutamisel lähtuda toote lihasisaldusest (nt kui pakutakse 100 g 75%lise lihasisaldusega pihve, läheb arvesse vaid 75 g liha).

Lõikes 8 sätestatakse, et paragrahvi 2 punktis 10 nimetatud lihatooteid, mis on valmistatud sea-, veise-, lamba- või linnuliha, pakutakse kõige rohkem üks kord kuus. Sellised tooted on näiteks singid, viinerid, vorstid, pihvid, konserveeritud liha, frikadellid ja muud sarnased poolfabrikaadid. pakutakse maksimaalselt üks kord kuus, kuna nende toodete söömise ja kolorektaalvähi tekke vahel on seos.³⁷ Lisaks sisaldavad paljud sellised tooted liigselt soola ja küllastunud rasvhappeid, mis on seotud mittenakkuslike haiguste tõusuga. Tegemist on enamasti tööstuslikult kuumtöödeldud³⁸ lihatoodetega, mida kokk või tootlustaja ei ole ise värskest toorainest valmistanud. Toitlustamisel valmistatud lihatoode, nt hakklihakatlet või šnitsel, arvestatakse liha koguse hulka (vt lg 7).

Määruse §-s 13 sätestatakse nõuded suhkru ja magusate näkside pakkumisele ning nende ja vabade suhkrute kasutamisele söögivalmistamisel.

Lõike 1 kohaselt ei tohi toitlustamisel toidu valmistamisel lisatud suhkrut, mee, siirupi, mahlakontsentraadi ja magustatud kondenspiima kogused kokku kahe nädala keskmisena ületada päeva kohta alla 3-aastaste puhul 5 grammi, üle 3-aastaste puhul 10 grammi, koolilõuna, -koolieine või koolilõunavariandi puhul 5 grammi ja ööpäevaringset teenust saavate laste puhul 15 grammi. Kui lasteaiarühmas on koos erinevas vanuses lapsed, on soovituslik võtta arvesse nooremale vanuserühmale sätestatud nõuded või näiteks energia puhul leida laste keskmine energiavajadus, samas nende toodete puhul lähtuda rangemast ehk noorematele lastele mõeldud nõudest. Siirup on kontsentreeritud suhkrulahus või magus toode, mida valmistatakse tavaliselt erinevatest suhkrutest, tärklisest või sahhariide sisaldavatest toorainetest. Vastavalt Euroopa Toiduohutusameti³⁹ (EFSA) soovitusele peaks vabade suhkrute tarbimine olema võimalikult väike.⁴⁰ Eelkõige on oluline vähendada vabade suhkrute saamist. Selleks, et vähendada töökoormust ning et tootlustaja ei peaks iga toote puhul hakkama leidma vabade suhkrute sisaldusi, on sättes loetletud konkreetsed tooted. Päevadel, kus pakutakse põhitoiduks suppi, ei ole magustoitude pakkumine kohustuslik.

Lõikes 2 sätestatakse, et lõikes 1 nimetatud kogust võib erandina ületada tähtpäeval üksikute toitade koostises. Sellised erandid on seotud teatud tähtpäevadega, kui lastele pakutakse tavapärasest erinevat toitu. Selline tähtpäev võib olla näiteks vastlapäev (nt vastlakuklid).

Lõikest 3 tulenevalt ei tohi alla 2-aastastele lastele pakkuda toite, mis sisaldavad vabu suhkruid (sh mahlad). Sellised toidud on harilikult maiustused, mis on suure energiasisaldusega ent sisaldavad vähe asendamatuid amino- ja rasvhappeid, kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid, mida lapsed arenemiseks ja kasvamiseks vajavad. Selliste toitade söömine ei ole füsioloogiliselt vajalik. Mida väiksem on laps, seda väiksem on tema energiavajadus, kuid arenemiseks ja kasvamiseks vajalike toitainete kogus ei ole täiskasvanute vajadusest oluliselt väiksem. Seega peab laste toiduvalik koosnema eelkõige toitadest, millest lastel on võimalik saada vajalikke toitaineid ja selles ei ole ruumi toitainevaestele toitadele. Kui ühes lasteaiarühmas on koos erinevas vanuses lapsed, on soovituslik võtta arvesse nooremale vanuserühmale sätestatud nõuded.

Määruse § 14 sätestab nõuded soola, kastmete ja lisatavate rasvade kasutamisele toitade koostises.

³⁶ <https://pub.norden.org/nord2023-003/contents.html>.

³⁷ <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red->

³⁸ https://www.tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat_13.1.25.pdf.

³⁹ <https://www.efsa.europa.eu/et/about/about-efsa>.

⁴⁰ <https://www.efsa.europa.eu/en/news/added-and-free-sugars-should-be-low-possible>.

Lõikes 1 sätestatakse, et toitude valmistamisel lisatavate rasvade kogused ei tohi kahe nädala keskmisena ületada päeva kohta lasteaias 25 grammi, koolilõuna puhul 15 grammi ja koolieine puhul 10 grammi, et mitte ületada soovituslikku rasvade osakaalu kogu saadavast energiast.⁴¹ Lisatavate rasvade hulka ei loeta pähkleid ja seemneid, mis sisaldavad rohkelt erinevaid kasulikke vitamiine ja mineraalaineid⁴². Käesolevas määruses sätestatule lisaks võiks võimaluse korral pakkuda neid(nt putrude, salatite või magustoitade juurde) kahe nädala kohta kokku vähemalt 30 grammi lapse kohta, et panustada soovitusliku koguse (pähklid lasteaiastel vähemalt 12 grammi ja koolilastel vähemalt 20 grammi päeva kohta, lisaks seemned⁴³) saamisenesse.

Lõikes 2 sätestatakse, et toitlustaja poolt toitude valmistamisel lisatava soola kogus ei tohi kahe nädala keskmisena ületada päeva kohta koolilõuna ja koolieine puhul ning lasteaias 0,5 grammi ja ööpäevaringset teenust saavate laste puhul sõltuvalt lapse vanusest⁴⁴ maksimaalselt 0,5-2 grammi ööpäevas. Soovitav on mitte pakkuda soola ja soola sisaldavaid maitseaineid iseteenindusletis ega laual. Sellega kaasneb risk, et lapsed saavad haridusasutuses liiga suure soolakoguse toidu kaudu, mis ei toeta enam tervist. Lisaks mõjutab soola liigne tarbimine maitsemeelt selliselt, et lapsed ei ole harjunud enam tavapäraste maitsetega. Toitude valmistamisel tuleks soola ja soola sisaldavaid maitseainet kasutada minimaalselt, asendades need ürtide, vürtside ja soolavabade maitseainetega või maitseainetega.

Lõikes 3 sätestatakse, et ketšupit, majoneesi ja teisi valmiskastmed tohib kasutada vaid vähesel määral toitude maitsestamisel. Nimetatud kastmed peavad vastama lisas 5 sätestatud nõuetele. Lisas 5 nimetatud kastmetele sätestatud nõuded kehtivad nii valmistoodete kasutamisel kui ka toitlustaja enda poolt valmistatud valmiskastmete korral. Ka kehtiva määruse järgi on piiratud näiteks majoneesi kasutamist toitudes. Soovitavalt ei peaks valmiskastmeid iseteenindusletis pakkuma, riiklike toidusoovituste järgi kuuluvad need toidugruppi, milles olevad toidud ei ole inimesele füsioloogiliselt vajalikud⁴⁵.

Määruse § 15 sätestab nõuded joogiks pakutavatele toodetele. Joogiks pakutavate toodete puhul on lähtutud laste peamistest vajadustest, mida lapsed joogina võiksid tarbida. Kõige sobivam jook igas olukorras on joogivesi. Lastele tuleb alati tagada puhas joogivesi ilma lisanditeta. Soovi korral võib toidu kõrvale pakkuda täiendavalt ka vett näiteks kurgiviilu või sidruniga. Janu kustutamiseks, eriti söögiaegade vahel, tuleb eelistada puhas lisanditeta vett. Jookide puhul, mida laste- ja haridusasutustes pakutakse, on oluline, et need toetaksid laste tasakaalustatud toitumisharjumuste kujunemist ja laste tervist. Eelistatult tuleks joogivett pakkuda otse tarbimiskoha veevärgist ning see peab olema ligipääsetav ja piisavas koguses tagatud kogu aeg. Lisaks aitab otse ühisveevärgist tuleva kraanivee kasutamine vähendada plastanumate vajadust, vähendades sellega plastikjätmete hulka ja nende negatiivset mõju keskkonnale. Samuti on ühisveevärgist tulev kraanivesi pudeliveest märkimisväärselt odavam, mis on oluline ka kulude kokkuhoiu seisukohalt.

Eelistada tuleks ühisveevärgist tulevat joogivett, mis toetab joogivee direktiivi (2020/2184/EÜ) ja veeseadusega seatud eesmärgi kraanivee tarbimise suurendamiseks. Direktiivi kohaselt on soovitatav kraanivee ja ühisveevärgivee kasutamise propageerimiseks suurendada teadlikkust riigis olevatest lähimatest väli- ja sisetingimustes olevatest ühisveevärgivee kasutamise kohtadest, teha kampaaniad inimeste teavitamiseks ühisveevärgivee kvaliteedist, toetada haldusasutustes ja üldkasutatavates hoonetes ühisveevärgivee pakkumist ning julgustada restoranides, sööklates ja toitlustusteenuste osutamisel klientidele tasuta või soodsa ühisveevärgivee pakkumist.

Tarbimiskoha veevärk on veeseaduse § 85⁴ lõike 2 kohaselt torustik, tarvikud ja muud seadmed, mis paigaldatakse joogivee kraanide vahele, ja jaotusvõrk, kuid üksnes juhul, kui need ei kuulu

⁴¹ <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>.

⁴² NutriData. [Toitumise infosüsteem](#).

⁴³ <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>.

⁴⁴ Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.

⁴⁵ <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>.

joogivee käitleja vastutusalasse tema tegevuses joogivee käitlejana (ehk sisuliselt kinnistu enda sisene veesüsteem). Sätte mõtte on selles, et asutuses tuleks eelistada kas tema puurkaevu või ühisveevärgiga varustatavat joogivett.

Mitmed toitumisuuringud osutavad, et liigne energiasaamine on sageli seotud magusate jookide liigtarbimisega. Magusate jookide puhul on oluline teadvustada, et need ei sisalda olulises koguses vajalikke toitaineid. Rohkem või vähem tarbivad suhkruga magusaid jooke Eesti koolilastest ligi 90%.⁴⁶ Tervise Arengu Instituudi poolt 2021/2022. õppeaastal kogutud andmetest selgus, et magusaid jooke (mahlajookid, nektarid, suhkruga magusainetega karastusjoogid ja energijookid) jõi 14,7% õpilastest iga päev, seejuures osakaal vanusega suurenes: poiste seas 11,4%-lt esimeses klassis 25,1%-ni seitsmendasse klassis ja tüdrukutel vastavalt 8,7%-lt 17,4%-ni. Mitmed teadusuuringud on näidanud, et magusate jookide tarbimine on seotud erinevate kahjulike tervisemõjudega⁴⁷ (hambakaaries, kehakaalu tõus, aga suureneb ka risk haigestuda südame- ja veresoontehaigustesse ja 2. tüüpi diabeeti), mistõttu on oluline pakkuda laste- ja haridusasutustes tooteid, mis toetavad laste tervist. Võrreldes kehtiva määrusega on jookide määratlemise lähenemisviis uues. Eesmärk on tagada eelkõige laste tervist toetavad valikud. Ka kehtiva määruse järgi oli erinevate maitsestatud jookide pakkumine piiratud. Samas, võrreldes kehtiva määrusega, on lihtsam aru saada, milliseid jooke tohib pakkuda. Kehtivas määruses olid piirangutena sees toiduvärvide ja muude füsioloogilise mõjuga ainete piirangud, mille puhul on keerulisem aru saada, mida võib pakkuda ja mida mitte. Ajakohastatud nõue annab selge juhise, mida võib lasteasutuses joogiks pakkuda.

Lõikes 1 sätestatakse, et lisaks joogiveele võib joogiks pakkuda lisatud vabade suhkruteta teed, viljakohvi või taimset jooki, maitsestatamata piima, joogijogurtit, keefirit või petti ja mahla. Laste- ja haridusasutustes on lubatud pakkuda ainult põllumajandusministri 6. novembri 2014.a määrusele nr 92 „Mahlatoodete koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidualase teabe esitamise nõuded“⁴⁸ vastavat mahla ja mahla kontsentreeritud mahlast.

Lõikes 2 sätestatakse, et mahla ja veega lahjendatud mahla tohib joogina pakkuda kõige rohkem üks kord nädalas. Mahlades sisalduvad vabad suhkrud, mille tarbimist tuleks tugevasti piirata. Salatites, magustoitudes jm toitade koostises on soovitatav kasutada mahla pigem harva ja väikestes kogustes.

Lõikes 3 sätestatakse, et alla 2-aastastele mahla ei pakuta. Mahlad on harilikult suure suhkrusisaldusega, mida tuleb piirata. Vastavalt EFSA soovitusel peaks lisatud ja vabade suhkrute tarbimine olema võimalikult väike. Vastavalt toidusoovitustele⁴⁹ ei tohiks alla 2-aastaste laste toit vabu suhkruid üldse sisaldada. Kui ühes lastearühmas on koos erinevas vanuses lapsed, on soovituslik võtta arvesse nooremale vanuserühmale sätestatud nõuded.

4. peatükk „Menüü erisused“

Peatükis reguleeritakse menüü erisusi. Eelkõige võib olla vajadus erimenüü järgi tervise tõttu. Samuti võivad nii lapsed kui ka lapsevanemad muudel põhjustel avaldada soovi teisiti toitumiseks. Näiteks võidakse soovida menüüd ilma või osaliselt ilma loomset päritolu toitudeta. Lisaks võib teatud toiduainegruppide vältimine olla tingitud ka usulistest veendumustest. Võrreldes kehtiva määrusega ei ole olulisi sisulisi muudatusi tehtud. Täiendusena on lisatud, et diabeeti põdevatel lastel peab olema tagatud juurdepääs süsivesikuterikkale toidule ka väljaspool söögiaega. See on oluline muudatus, mis aitab diabeeti põdevatel lastel iseseisvamalt toime tulla.

Määruse § 16 lõikes 1 sätestatakse, et tervislikel põhjustel teisiti toituvat lapse toitlustamine korraldatakse koostöös lapsevanema või lapse eestkostja ning laste- ja haridusasutuse pidajaga,

⁴⁶ Oja, L. et al 2023. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta raport. Tervise Arengu Instituut. https://tai.ee/sites/default/files/2024-01/TAI_Eesti_kooliõpilaste%20tervisekaitumine.pdf.

⁴⁷ 4 World Bank. 2020. Taxes on Sugar-Sweetened Beverages: Summary of International Evidence and Experiences. © World Bank, Washington, DC. <http://hdl.handle.net/10986/33969> License: CC BY 3.0 IGO

⁴⁸ [Mahlatoodete koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidualase teabe esitamise nõuded–Riigi Teataja.](#)

⁴⁹ [Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat | Tervise Arengu Instituut.](#)

arvestades võimaluse korral lisades 1– 5 sätestatud nõuetega, kui need ei lähe vastuollu tervishoiutöötaja soovitustega. Laste tervise ja heaolu seisukohalt on oluline, et laste- ja haridusasutus, lapsevanem ja koolipidaja teeksid omavahel koostööd tervislikel põhjustel teisiti toituvate laste toitlustamise korraldamisel. Koostöö tagab selle, et kõik osapooled saavad aru üksteise vajadustest ja võimalustest, mille eesmärk on tagada lapse tervis ja heaolu. Kui lapsel on tervislikel põhjustel määratud eridieet, antud tavapärasest teistsugused toitumis- või toidusoovitused või teatud toidu välistamise vajadus, siis peavad need tuginema tervishoiutöötaja hinnangul. Tervishoiutöötaja soovitusel kajastuvad reeglina epikriisid koos juhistega. Lapsevanemal või lapse eestkostjal on oluline lähtuda nendest soovitustest ning teha koostööd kooli ja toitlustajaga, edastades vastava info toitumise erisuse kohta, et tagada lapse tervise kaitse. Lastekaitseasutusest tulenevalt tuleb laste heaolu kaitseks teha omavahel koostööd ning ennetada lapse heaolu ja arengut ohustavaid riske. Kui see ei ole mingil põhjusel võimalik, tuleb tagada kaasavõetud toidu nõuetekohane säilitamine ja kuumutamine.

Lõikes 2 sätestatakse, et diabeeti põdevale lapsele peab olema tagatud juurdepääs süsivesikuterikkale toidule ka väljaspool söögiaega kogu lasteaia- või koolipäeva jooksul. See on oluline, et vältida hüpoglükeemia tekkimist. Süsivesikuterikas toit võib olla näiteks ka suhkur, rosinad jms. Peamine vastutus on lapsevanemal, kuid laste- ja haridusasutuses peab olema alternatiivne teadaolev koht, kust ohukorral hüpoglükeemia vältimiseks saada süsivesikuterikast toitu. 2024. aastal oli diabeedi diagnoosiga raviarve 1117 kooliealisel lapsel,⁵⁰ kuid tõenäoliselt on diabeediga lapsi rohkem (eeldusel, et kõikidel aasta jooksul raviarvet ei olnud). Määrusesse lisatud säte annab diabeedi diagnoosiga lastele ja vanematele saada teenust tundmata muret tervises seisundi ja lisatoidu olemasolu pärast sarnaselt kõikide teiste asutustes viibivate lastega.

Lõikes 3 sätestatakse, et võimaluse korral tagatakse taimetoidumenüü ja religioonist või muudest veendumustest tulenev teisiti toitlustamine. Sellisel juhul võib kokkuleppel lapsevanema ning laste- ja haridusasutusega teha erisusi §-des 11 ja 12 sätestatust, arvestades lisades 1–5 sätestatud nõuetega. Oluline on see, et kõik osapooled saavad aru üksteise vajadustest ja võimalustest. Kokkulepped saavutatakse koostöös ja nii saab kõige paremini tagada, et kõigi vajaduste ja võimalustega on arvestatud. Muude põhjuste alla võivad kuuluda veganlus, usulised põhjused jms. Toitainete soovitusel erimenüü (näiteks veganmenüü) koostamisel leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt toitumine.ee⁵¹. Teatud toidugruppide välistamisel, (nt loomset päritolu toidugruppide) on oluline menüüs jälgida vitamiini B₁₂, raua, kaltsiumi ja tsingi sisaldust.

5. peatükk „Toitlustamise dokumentatsioon ja menüü avalikustamine“

Määruse § 17 lõikes 1 sätestatakse nõue, et laste- ja haridusasutuses pakkumiseks valmistatud iga toidu kohta peab olema koostatud tehnoloogiline kaart kirjalikku taasesitamist võimaldaval kujul. Tehnoloogiline kaart võimaldab näha nii toidu koostisosi kui ka muid toite iseloomustavaid näitajaid, mis on vajalik nii toidukäitlejale endale kui ka järelevalve tegemiseks. Iseloomustavad näitajad on näiteks liha sisaldus. Tehnoloogiline kaart tuleb koostada valmistatud toidu kohta, milleks on näiteks piimasupp, ühepajatoit jms, kuid mitte piimale või porgandile. Tehnoloogiline kaart on olemasoleva praktika jätk, mis sisaldab toitude kohta selgeid iseloomustavaid näitajaid ning see aitab planeerida ja hallata menüüsid. Kui näiteks tuleb uus töötaja, siis on tal selged juhised ja näitajad juba kaardil olemas, mis lihtsustab töö sujuvat jätkumist. Võrreldes kehtiva õigusega pole sisulisi muudatusi tehtud.

Lõikes 2 sätestatakse, et tehnoloogilisel kaardil märgitakse toidu nimetus, selle valmistamiseks kasutatavad koostisosad koos neid iseloomustavate näitajate ja netokogustega grammides (nt piima rasvasisaldused ja lihatoode lihasisaldused), toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia kirjeldus ja valmistatud toidu kogus. Netokogus on toidu lõplik kogus pärast valmistamist – see tähendab kogust, mis näiteks köögiviljade koorimise, keetmise, praadimise järel ja pärast igasugust töötlemist jääb järgi.

⁵⁰ Tervisekassa andmebaas. [Kõik teenused | Tervisekassa](#).

⁵¹ <https://toitumine.ee/erinevad-toitumisviisid/taimetoitlus>.

Lõikes 3 sätestatakse, et tehnoloogilised kaardid peavad olema kättesaadavad igas tegevuskohas, kus valmistatakse või lõplikult pakutakse toitu lastele. Tehnoloogiliste kaartidega peab olema võimalik tutvuda ka laste- ja haridusasutuse juhtkonnal, hoolekogul ja tervishoiutöötajal, samuti lapsevanemal ja lapsel, kui on selleks tervisest tulenev või muu põhjendatud vajadus. Tehnoloogilised kaardid ei pea asuma toitlustamisruumides, need võivad olla elektroonsed.

Määruse § 18 lõikes 1 sätestatakse, et nädala menüü, sealhulgas koolilõunavariandid, peab olema nähtav õpilastele ja lapsevanematele kättesaadavas veebikeskkonnas vähemalt üks ööpäev enne menüüs olevat esimest toidupäeva. Menüüsid tuleb säilitada viisil, mis võimaldab nende taasesitamist vähemalt ühe kuu ulatuses. Avalik veebikeskkond võib olla koduleht, Stuudium, e-Kool, Eliis, *Google Drive* jne. Selleks, et osapooltel oleks võimalikult mugav seda infot näha võiks eelistada keskkonda, mis ei eelda sisselogimist, vaid piisaks suunavast viitest lingina. Näiteks diabeeti põdevatel laste jaoks on selline info eriti oluline, mistõttu peab see olema nende jaoks varem kättesaadav. Lisaks on oluline, et menüü oleks kättesaadav vähemalt ühe kuu lõikes. Määruses on nõudeid, mida on vajadusel võimalik vajadusel taasesitada, näiteks järelevalve teostamiseks. Võrreldes kehtiva määrusega ei ole sisulisi muudatusi tehtud. Menüü võiks olla väljas ka toidu pakkumise kohas, kuid seal ilma toiduenergia ja toitainete väärtusteta. Oluline, et ka kohapeal saaksid lapsed vaadata, mida menüüs pakutakse, kuna väiksemate klasside lapsed ei kasuta alati e-õppekeskkonda. Kui pakutakse mitut erinevat salatit, lisandit vm, kajastatakse menüüs üldkogus, kuid arvutustes arvestatakse iga lapse kohta kogus, mis võrdub üldkogus jagatud pakutavate variantide arvuga. Võimalik menüü esitamise näidis on välja toodud tabelis 3.

Tabel 3. Võimalik menüü esitamise näidis mitme valiku/koolilõunavariandi korral

	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakk-kotlet ^{1,2}	100	377	18,4	32,4	3,1
Hapukoorekaste ^{1,3}	50	41	0,9	2,7	3,4
Lisandivalik:	Kokku 120	124	4,0	1,7	24
<i>Kartulipuder</i>	60	54	1,4	1,3	9,3
<i>Tatrapuder</i>	60	70	2,6	0,4	14,7
Salativalik	Kokku 120	41	0,8	0,2	10,5
<i>Porgandisalat</i>	60	20	0,3	0,1	5,2
<i>Kaalikasalat</i>	60	21	0,5	0,1	5,3
Joogivalik:	Kokku 150	84	5,2	3,9	7,3
<i>Piim</i> ³	75	43	2,5	2,0	4,0
<i>Keefir</i> ³	75	41	2,7	1,9	3,3
Leivatootte valik:	Kokku 40	93	3,0	0,8	19,8
<i>Sepik</i> ¹	20	51	1,5	0,6	10,4
<i>Täisteraleib</i> ¹	20	42	1,5	0,2	9,4
Lisatud suhkrud	0,5	2	0	0	0,5
Lisatud sool	0,5	-	-	-	-
KOKKU		760 kcal			
<i>Alternatiivsed põhitoiduvalikud</i>					
<i>Hakklihakaste</i> ^{1,3}	200	398	18,6	33,1	6,7
<i>Makaronid hakklihaga</i> ¹	400	501	24,6	27,2	41,1
<i>Baklažaani-tomati-paprikahautis</i> ¹	400	240	6,3	9,4	38,4
<i>Pähkli-seemnesegu</i> ⁴	15	95	3,8	8,5	2,9
<i>Hapukoor</i> ³	30	66	1,0	6,4	1,1

¹ nisu (gluteen)

² muna

³ laktoos

⁴ pähklid

Lõikes 2 sätestatakse, et menüüs peab olema välja toodud energiasisaldus (kcal) ning valkude (grammides), rasvade (grammides) ja süsivesikute (grammides) sisaldus kõikide pakutavate toitude portsjonite kohta koos portsjoni suurusega vanuserühmade kaupa. Süsivesikud tähendavad kogu süsivesikuid, mis hõlmavad endas ka kiudaineid, mitte neid eraldi. Toidu energiasisaldus ning valkude, rasvade, süsivesikute ja kiudainete kogused menüüs on olulised näitajad, sest need annavad lapsevanemale parema ülevaate lapse toitumisest. See info on eriti oluline juhul, kui lapsel on mõni tervises seisund, näiteks diabeet, mis nõuab toitumise täpsemat jälgimist. Menüüs välja toodud andmed peavad olema nähtavad ja arusaadavad. Piisab, kui energia ja toitainete kohta on toodud ainult elektroonses menüüs ning söögikohas olevas menüüs neid ei pea siis lisaks esitama.

Lõikes 3 sätestatakse, et lõigete 1 ja 2 kohaselt avalikustatavas menüüs peab olema info toitude koostises olevate peamiste allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta, mis on nimetatud Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse (EL) nr 1169/2011, milles käsitletakse toidualase teabe esitamist tarbijatele ning millega muudetakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrusi (EÜ) nr 1924/2006 ja (EÜ) nr 1925/2006 ning tunnistatakse kehtetuks komisjoni direktiiv 87/250/EMÜ, nõukogu direktiiv 90/496/EMÜ, komisjoni direktiiv 1999/10/EÜ, Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2000/13/EÜ, komisjoni direktiivid 2002/67/EÜ ja 2008/5/EÜ ning komisjoni määrus (EÜ) nr 608/2004 (ELT L 304, 22.11.2011, lk 18–63), II lisas.⁵² Allergiat või talumatust põhjustavad näiteks gluteeni sisaldavad teraviljad (s.o nisu, rukis, oder, kaer, speltanisu, kamut või nende hübriidliinid) ja neist valmistatud tooted, koorikloomad ja neist valmistatud tooted, munad ja neist valmistatud tooted, kala ja sellest valmistatud tooted, maapähklid ja neist valmistatud tooted jne. Täpsemad kirjeldused on esitatud määruse (EL) nr 1169/2011 II lisas.

Määruse § 19 näeb ette määruse jõustumise aja. Määrus jõustub 1. septembril 2025. a tulenevalt sellest, et rahvatervishoiu seadus jõustub samal kuupäeval.

1. septembrist 2026. a rakendatakse selle määruse § 8 lõiget 3, § 9 lõikeid 2 ja 4 ning § 12 lõiget 3, §-i 13, § 14 lõiget 2 ja lõike 3 teist lauset ja lisa 5. Need nõuded võivad vajada rakendamiseks pikemat üleminekuaega, kuna nendes on sätestatud minimaalsed nõutud kogused ning lisa 5 uued nõuded pakutavatele valmistoodetele. Määruse § 8 lõikes 3 on nõuded toodete suhkrute, soola-, kiudainete ja lihasisaldusele, § 9 lõigetes 2 ja 4 on sätestatud minimaalsed nõuded köögi- ja puuviljade kogusele, § 12 lõikes 3 on sätestatud minimaalsed nõuded kala kogusele, § 13 on sätestatud nõuded suhkru kogusele toitudes ja magusatele näksidele, § 14 lõikes 2 on sätestatud nõuded soola kogusele toitudes ja lõike 3 teises lauses on nõuded ketšupile, majoneesile ja teistele valmiskastmetele (peavad vastama lisale 5) ning lisa 5 on sätestatud nõuded pakutavatele valmistoodetele.

Määruse § 9 lõiked 1 ja 3 kehtivad kuni 31. augustini 2026. a. Määruse § 9 lõikes 3 sätestatud nõuded on seni kehtiva määruse „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“⁵³ nõuded, mis reguleerivad värskete puuviljade pakkumist.

Määruse jõustumise ja eelnimetatud sätete rakendamise aja erisused on vajalikud, et jätta uute nõuetega kohanemiseks piisav aeg, mille jooksul on võimalik korraldada sujuv üleminek vastavalt täpsustatud ja uutele kehtestatud nõuetele.

Määruse lisa 1 on esitatud põhitoitainetest (valgud, rasvad, sh küllastunud rasvhapped, ja süsivesikud) saadava energia osakaal (%E) kahe nädala keskmisena ööpäeva kohta vanuserühmade kaupa.⁵⁴ Küllastunud rasvhapete puhul on sisse arvestatud ka võimalik veaprotsent (+10%), kuna nende puhul on esitatud maksimaalne saadav kogus, mitte vahemik. See tähendab, et koos võimaliku veaprotsendiga võib maksimaalselt lubatud kogus ulatuda kuni 11%-ni ja mitte üle selle. Koolide puhul on tegemist vaid ühe toidukorraga päevas, mistõttu ei ole

⁵² <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169>

⁵³ <https://www.riigiteataja.ee/akt/120042012008>

⁵⁴ <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>.

selle kohta saadava energia osakaalu esitatud, v.a taimetoiduvaliku puhul, kus valkudest saadava energia osakaal peab olema vähemalt 15%.

Määruse lisas 2 on esitatud keskmine toiduenergiavajadus (kcal) ööpäevas vanuste ja kehalise aktiivsuse tasemetega kaupa.

Määruse lisas 3 on esitatud lasteaias pakutava toidu energiasisaldus vanuserühmade kaupa. Lasteaiaste energiasoovituste arvestamisel on aluseks võetud keskmise kehalise aktiivsuse taseme energiväärtused.

Määruse lisas 4 on esitatud koolides pakutava toidu energiasisaldus vanuserühmade kaupa. Kooliõpilaste energiasoovituste arvestamisel on aluseks võetud keskmise kehalise aktiivsuse taseme energiväärtused.

Määruse lisas 5 on esitatud nõuded laste- ja haridusasutuses pakutavale valmistoodele. Lisa 5 kehtib näiteks kasutatavate valmistoode (nt leib, jogurt) kohta. Toidugruppide Oluline on, et kogu toitlustamise korraldus toetaks tervist toetavat ja tasakaalustatud toitumist. Nõuete puhul on arvestatud Maailma Terviseorganisatsiooni soovitusi lastele mõeldud suure lisatud soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisaldusega toodete tarbimise ja turundamise piiramiseks.

4. Määruse mõjud

Määruse peamine eesmärk on viia laste- ja haridusasutuste toitlustus kooskõlla riiklike toidu- ja toitumissoovitustega, mistõttu põhineb mõjuanalüüs toitlustamisnõuete kaasajastamisel. Määrusesse on lisatud ka uusi mõisteid, mis toovad selgust teema lahtimõtestamisel. Toitlustamisruumide ja nende sisseseade nõuded on üle viidud teistesse dokumentidesse (põhikooli- ja gümnaasiumiseadus § 19 lg 4 ja RTHS § 21 lg 3), kuid olulist mõju nende muudatustega ei kaasne.

Määruses esitatud muudatuste rakendamisel võib eeldada sotsiaalset mõju, mõju majandusele ja keskkonnamõju ning mõju haridusele ja riigivalitsemisele. Mõjude olulisuse tuvastamiseks hinnati mõju nelja kriteeriumi alusel: mõju ulatus, mõju avaldumise sagedus, mõjutatud sihtrühma suurus ja ebasoovitavate mõjude kaasnemise risk.

4.1. SOTSIAALNE MÕJU JA MÕJU HARIDUSELE

Haridusasutustel, kus lapsed veedavad suure osa päevast, on oluline roll lapse toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamisel.⁵⁵ Määruse rakendamisel hakkavad laste- ja haridusasutustes õppivad ja teenust saavad lapsed saama riiklikel toidu- ja toitumissoovitustel põhinevat tasakaalustatud täisväärtuslikku ja tervist toetavat toitu.

Sihtrühm: laste- ja haridusasutustes toitlustatavad lapsed

2023/2024. õppeaastal käis lastehoidudes umbes 5100⁵⁶ ja lasteaedades 68 281 last, statsionaarse õppega üldhariduskoolis 163 700 ja kutseõppeasutustes 26 311 noort, kokku enam kui 263 000 last või noort.^{57 58} Kinnise lasteasutuse teenust sai 2024. aasta jooksul 112 last⁵⁹ ning pere- ja asenduskodudes elas 31.12.2023 seisuga 723 last.⁶⁰ Püsilaagrites osales 2023. aastal kokku 18 903 projektlaagrites 9955 noort vanuses 7–26 aastat, kellest suurem osa oli alla 19-aastased.⁶¹

⁵⁵ European Commission. EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020. [EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020 - European Commission](#).

⁵⁶ Eesti Lastehoidude Liit. <https://elhl.ee>.

⁵⁷ Haridusandmete portaal | haridussilm.ee.

⁵⁸ HT12: ÕPE ÜLDHARIDUSKOOLIDES. Statistika andmebaas.

⁵⁹ Kinnise lasteasutuse teenus (KLAT) | Sotsiaalkindlustusamet.

⁶⁰ SK02: ASENDUSHOOLDUSTEENUST OSUTAVAD ASUTUSED MAAKONNA JÄRGI, 31. DETSEMBER. Statistika andmebaas.

⁶¹ Noorte püsi- ja projektlaagrite toetus 2023_0.pdf.

Mõju tervisele ja haridusele

Määruse muudatus avaldab mõju laste füüsilisele ja vaimsele tervisele ning mõjutab nende sooritusvõimet õppimisel. Tervist toetav toit vähendab laste ülekaalulisuse ja rasvumise riski, mis aitab ühtlasi vähendada hilisemate krooniliste haiguste (nt südame-veresoonkonnahaigused ja diabeet) tekke riski. Arvestades Tervise Arengu Instituudi statistikat,⁶² mille kohaselt on pea iga kolmas 1., 4. ja 7. klassi õpilane ülekaaluline või rasvunud, on tasakaalustatud ja tervist toetava toidu võimaldamine laste- ja haridusasutustes olulise tähtsusega. Lastele tervisele on märkimisväärne mõju ka toidu valmistamisel lisatavate suhkrute, soola ja lihatoodete tarbimise piiramisel.

Täisväärtusliku toidu söömisel on positiivne mõju laste vaimsele tervisele ja kognitiivsele arengule. Toitaineterikka toidu tarbimine on seotud parema kontsentratsioonivõime, mälu ja üldise õpivõimega.⁶³ Samuti on leitud, et lapsed, kes söövad enam köögi- ja puuvilju, mis on ka üks määruse rakendumise suund, kogevad vähem depressiivsust.⁶⁴

Määruse rakendumisel on mõju laste tervisekäitumisele nii lapseas kui ka tulevikus täiskasvanutena. Ümbritsev keskkond (sh toidu kättesaadavus ja väljapanek) mõjutab laste toidueelistusi⁶⁵, seda eriti vähekindlustatud rühmade puhul.⁶⁶ Haridusasutustes tervist toetava ja tasakaalustatud toidu pakkumine õpetab lapsi juba varakult tegema teadlikke ja tervislikke valikuid, vähendades ebatervisliku toitumisega seotud terviseriske hilisemas elus. See omakorda avaldab pikas perspektiivis positiivset mõju ka tervishoiusüsteemi koormuse vähendamisele.

Mõju inimeste heaolule ja sotsiaalsele kaitsele

Määrus avaldab kvaliteetsema toidu pakkumise näol mõju ka selliste sotsiaalteenuste nagu asutusepõhine asendushooldusteenus (pere- ja asenduskodud) ja kinnise lasteasutuse teenuse kvaliteedile. Kuigi pere- ja asenduskodude toitlustamisele ei kohaldu kõik määruse nõuded, hakkavad ka neis asutustes elavad lapsed saama toitu vastavalt mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetele. See tagab, et lapsed saavad suurema tõenäosusega varasemast enam kätte kõik kasvuks ja arenguks toidained. Lisaks sätestatakse määrusega, et toidukordade planeerimisel tuleb arvestada koolis pakutavat toitu, et vältida liigset energiatarbimist (nt ühe toidukorra kahekordset söömist) ja vähendada ülekaalulisuse riski.

Positiivne mõju avaldub ka laste heaolule: suures osas tasub koolitoidu eest riik ja/või KOV ning see on kõikidele lastele kättesaadav. Kehvemas sotsiaalmajanduslikus seisundis laste jaoks võib olla koolitoit ainus täisväärtuslik toidukord päevas, mistõttu on selle kvaliteet laste tervise seisukohast ülimalt tähtis.

Mõju võrdsetele võimalustele

Määruse muudatusega tagatakse laste- ja haridusasutustes olevatele diabeedi diagnoosiga lastele süsivesikuterikas toit igal ajal. Süsivesikuterikas toit võib olla suhkur, rosinad jms. 2024. aastal oli diabeedi diagnoosiga raviarve 1117 kooliealisel lapsel,⁶⁷ kuid tõenäoliselt on diabeediga lapsi rohkem (eeldusel, et kõikidel aasta jooksul raviarvet ei olnud). Määrusesse lisatud säte annab

⁶² TAI tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas, COSI01.

⁶³ Roberts, M.; Tolar-Peterson, T.; Reynolds, A.; Wall, C.; Reeder, N.; Rico Mendez, G. The Effects of Nutritional Interventions on the Cognitive Development of Preschool-Age Children: A Systematic Review. *Nutrients* 2022, 14, 532.

⁶⁴ Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. <https://inimareng.ee/et/noorte-vaimne-tervis-ja-heaolu-ning-selle-seos-eluviisiga/>.

⁶⁵ Hawkes C, Smith TG, Jewell J, et al. Smart food policies for obesity prevention. *Lancet Lond Engl.* 2015;385(9985):2410-2421.

⁶⁶ Atanasova P, Kusuma D, Pineda E, Frost G, Sassi F, Miraldo M. The impact of the consumer and neighbourhood food environment on dietary intake and obesity-related outcomes: A systematic review of causal impact studies. *Soc Sci Med.* 2022;299:114879.

⁶⁷ Tervisekassa andmebaas. [Kõik teenused | Tervisekassa](#).

diabeedi diagnoosiga lastele võimaluse osaleda õppetöös või saada teenust tundmata muret enda tervises seisundi ja lisatoidu olemasolu pärast sarnaselt kõikide teiste asutustes viibivate lastega.

Spordisuunitlusega koolidele antud võimalus teha menüü koostamisel erandeid tagab, et suurema energiavajadusega lapsed saavad piisavalt toitu vastavalt nende kehalisele aktiivsusele. See aitab vältida energiapuudust ja toetab nende füüsilist arengut.

Sihtrühma suurus, mõju ulatus ja avaldumise sagedus, ebasoovitavate mõjude kaasnemise risk

2023. aastal osales laste- ja haridusasutuste töös ja sai toitlustust enam kui 263 000 noort, kes moodustavad võrreldavast sihtrühmast (1–19-aastased elanikud) 92% – sihtrühm on suur. Mõju ulatus on toitlustavate laste jaoks väike – toitlustamine jätkub laste jaoks sarnaselt ega tekita lastele kohanemiskasutusi. Mõju sagedus on suur, sest kokkupuude toitlustamisega on haridusasutustes igapäevane. Laagris osalevate laste jaoks on mõju avaldumise sagedus väike, sest kokkupuude toitlustusega on harv. Kuivõrd määruse muudatuse eesmärk on seotud laste tervise parandamisega, siis ebasoovitavaid mõjusid ei kaasne. Eelnevat arvesse võttes võib öelda, et laste- ja haridusasutustes toitlustavate laste jaoks on tegemist olulise mõjuga.

4.2. MÕJU MAJANDUSELE JA HARIDUSELE

Mõju haridusele, ettevõtlusele ja mittetulundussektorile

Sihtrühm: laste- ja haridusasutused

Statsionaarse õppega üldhariduskooli on EHIS-e andmetel 476 ja kutseõppeasutusi 30. KOV-ide haldusalasse kuulub 369 statsionaarse õppega üldhariduskooli ja kaks kutsekooli, riigi haldusalasse 45 üldhariduskooli ja 25 kutsekooli, erasektoris 62 üldhariduskooli ja kolm kutsekooli. Lasteaegasid oli kokku 534, millest KOV-ide korraldatavaid 470 ja erasektori haldusalas 64.⁶⁸ Lastehoidusid, mis tegutsevad peamiselt erasektoris, oli 2023. aastal 207, kuid sisulised muudatused neid ei puuduta. Kinnise lasteasutuse teenuse osutajaid oli 2023. aastal kokku neli, neist üks kuulus erasektoris, üks KOV-i ja kaks riigi haldusalasse. Noortelaagrite korraldajaid on EHIS-e andmetel eraomandis 83, KOV-ide hallatavaid 12 ning riigi haldusalas üks. Pere- või asenduskodu teenust osutab 39 KOV-ide haldusalas olevat asutust.

Eeldatavasti soodustab määruse uuendamine toitlustuse pakkujate (olgu selleks kas asutus ise või tema lepingupartner) halduskoormuse vähenemist, kuna selgemad tööprotsessid ja üheselt mõistetavad ootused aitavad tagada sujuvama toimimise. Samuti lihtsustab toidugruppide põhine lähenemisviis menüü koostamist. Ajutiselt tekib vähene administratiivne koormus seoses toitlustust puudutavate nõuete määruse nõuetega vastavusse viimisega, samuti muude töökorralduslike muudatustega.

Perepõhise asendushoolduse pakkumisel hakkab kehtima nõue lähtuda toitlustamisel mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest. Lisaks on täpsustatud, et ööpäevaringset teenust saavate laste toitlustuse korraldaja peab hakkama arvesse võtma lasteaia, lastehoiu või koolis saadud toidukordi. See on oluline, et hoida toiduga saadav energiakogus soovituslikes piirides, et vähendada ülekaalulisuse tekke riski.

Kõik laste- ja haridusasutused, kes on seni kehtiva määruse nõudeid täitnud, saavad uue määruse nõuded täita olemasolevate vahenditega ning vajadust kulude kasvatamiseks ei teki. Ka kehtivas määruks on olnud kogu aeg nõue, et toit peab olema tervislik, kuid kehtiv määrus pole andnud täpsemaid suuniseid kuidas seda tagada.

Toitlustuse kallinemist on mõjutanud kõige enam üldine hinnatõus. Tavamenüü ajakohastamise kõrval tekib asutele lisaülesanne võimaldada süsivesikuterikast lisatoitu diabeetikutele väljaspool

⁶⁸ Eesti Hariduse Infosüsteem. [EHIS: Avalik](#).

söögiaega. Toitlustuse kontekstis on tegemist marginaalse kuluga. Süsivesikurikas toit võib olla näiteks suhkur, rosinad jms.

Sihtrühma suurus, mõju ulatus ja avaldumise sagedus, ebasoovitavate mõjude kaasnemise risk

Mõjutatud on kõik laste- ja haridusasutused, kuid erasektori vaates on mõjutatud sihtühm väike, puudutades kõikidest ettevõtetest⁶⁹ alla 1%. Avalduva mõju ulatus on väike – asutused peavad uute nõuetega tutvuma ja toitlustamise korraldust mõnevõrra muutma, kuid asutuste toimimine üldiselt ei muutu. Mõju avaldumise sagedus on väike, sest nõuetega kurssi viimise ja muudatuste rakendamise järel enam olulist mõju ei avaldu. Täisväärtusliku ja kvaliteetsema toidu pakkumisega kaasnevad laste- ja haridusasutustele vähesed lisakulud eelkõige seoses nõuetega kohanemisega, esialgsel planeerimisel, kuid arvestades, et toitlustuse kallinemine on suures osas tingitud üldisest toidukaupade hinnatõusust mitte niivõrd määruse muudatusest, on ebasoovitavate mõjude kaasnemise risk väike. Eelnevat arvesse võttes on tegemist mõõduka mõjuga.

4.3. MÕJU RIIGIVALITSEMISELE

Määruse muudatus mõjutab riigi ja kohalike omavalitsuste ning nende haldusalas olevate laste- ja haridusasutuste pidajate tööd: mõjud esinevad seoses valitsusasutuste korraldamise, avalike teenuste korraldamise ja teenuse pakkumisega seotud kulutustega.

Mõju keskvalitsuse korraldusele

Sihtrühm: laste- ja haridusasutuste pidajad (Haridus- ja Teadusministeerium, Sotsiaalministeerium ja Sotsiaalkindlustusamet), järelevalveasutus Terviseamet

Riigi vastutusalasse kuuluvates laste- ja haridusasutuste pidajatest/korraldajatest on määruse muudatustest mõjutatud kinnise lasteasutuse teenuse eest alates 01.07.2025 vastutav Sotsiaalkindlustusamet koostöös Sotsiaalministeeriumi ning Haridus- ja Teadusministeeriumiga, samuti riigikoolide pidaja Haridus- ja Teadusministeerium. Kehtestatav määrus puudutab ka riigiasutusi, kes korraldavad püsi- ja projektlaagreid.

Nimetatud asutuste tavapärane töö oluliselt ei muutu, kuid sihtühm peab tagama, et laste- ja haridusasutused määrukses sätestatud nõudeid täidaksid. Riiklik laste- ja haridusasutuste toitlustamise toetus ei muutu.

Terviseametile jääb määruse jõustumisel järelevalve funktsioon. Määruse jõustumisel võib laste- ja haridusasutuste toitlustamise nõuete muutmise seoses eeldada muudatusi järelevalve tegemisel. Lisandub ka kohustus teha järelevalvet püsi- ja projektlaagrite üle, millega võivad kaasneda töökoormuse suurenemine ja täiendavad kulud. Terviseamet on seni teinud lasteasutuste toitlustamise nõuete täitmise üle järelevalvet nii ennetavalt kui ka reageerinud kaebuste põhisel, millega edaspidi ka jätkatakse. Aastatel 2022–2024 on koolidele ennetavat järelevalvet tehtud 175 korral, kaebuste põhisel reageeritud 18. korral. Koolieelsetele lasteasutustele samas ajavahemikus on ennetavat järelevalvet tehtud 149. korral, kaebuste põhisel 15. korral. Laste hoolekandenasutustele on samas ajavahemikus tehtud ennetavat järelevalvet 13. korral ja kaebuste põhisel reageeritud ühel korral. Kõige rohkem kaebusi esitatakse lasteasutuste toitlustuse kohta, enamasti lapsevanemate poolt. Peamisteks murekohtadeks on toidu üksluisus ja tajutav ebatervislikkus. Näiteks kurdetakse, et menüüs on liiga palju magustoite ja magustatud jooke, kasutatakse poolfabrikaate või et toit ei ole maitsev ega söömiseks sobiv. Üldjuhul, kui järelevalve käigus ilmneb, et asutus ei vasta määrukses sätestatud nõuetele, on eesmärgiks alati leida koostöös parim võimalik lahendus. Protsess algab nõustamisega, mille keskmes on koostöö ja puuduste sisuline analüüs. Tuvastatud puuduste iseloomust lähtudes antakse asutusele mõistlik aeg olukorra parandamiseks, et tagada kõigi nõuete täitmine ning laste heaolu. Sarnase järelevalve praktikaga plaanitakse jätkata ka edaspidi,

⁶⁹ ER021: STATISTILISSE PROFIILI KUULUVAD ETTEVÕTTED (EMTAK 2008) JÄRGI. Statistika andmebaas.

kuid süsteemse järelevalve käivitamine eeldab lisavahendeid. Määruse muudatusega seoses on vaja Terviseameti järelevalve süsteemi MEIS muudatusteks ühekordse kuluna kokku 7500 eurot, et teha IT-arendusi. Seda taotletakse RES 2026–2029 raames.

Mõju kohaliku omavalitsuse korraldusele

Laste- ja haridusasutuste toitlustamise nõuete täpsustamine puudutab kõiki Eesti KOV-e kui põhilisi koolide ja lasteaedade korraldajaid ning kinnise lasteasutuse teenuse ja perepõhise asendushooldusteenuse osutajaid. KOV-id võivad korraldada, toetada ja/või rahastada laste püsi- ja projektlaagreid, mille toitlustamise nõuded mõnevõrra suunavad arvestama riiklike toidu- ja toitumissoovitustega.

KOV-ide ja nende hallatavate asutuste ülesanne on tagada, et laste- ja haridusasutustes pakutav toit vastaks määruses sätestatud nõuetele. Määruse uuendamine ei too üldjoontes kaasa halduskoormuse kasvu, vaid eeldatavasti soodustab selle vähenemist, kuna selgemad tööprotsessid ja üheselt mõistetavad ootused aitavad tagada sujuvama toimimise.

Üldistatud võrdlus 2023. aastal analüüsitud näidismenüüde⁷⁰ põhjal näitab, et:

- 2023. aasta toitlustajate poolt esitatud menüüde põhjal oli koolilõuna keskmine hind 1,48 eurot, mis tähendab, et kulud ületasid juba toona riigi kompenseeritava määra.
- Kõik laste- ja haridusasutused, kes on seni kehtiva määruse nõudeid täitnud nii, et nad ei ole süsivesikute nõutud kogust täis saanud lisatud suhkrutega (lauasuhkur, siirup, moos jne), nendele ei tule uue määruse nõuete täitmine kallim.
- Koolilõuna keskmine energiasisaldus oli 720 kcal, mis jääb alla kehtiva nõude (780±60 kcal). Määruses on koolilõuna energiavajadus jäänud sarnasele tasemele, kuid täpne põhitoitainete energiagagunemine ei ole enam kohustuslik. Lasteaia puhul on energiavajadusi korrigeeritud vanuserühmadele vastavamaks. All tabelis on toodud välja kehtiva määruse kcal ja planeeritav.
- Köögiviljade kogus näidismenüüdes oli umbes 140 g keskmise koolilõuna kohta (uues määruses 120 g). Seega reaalsed pakutavad kogused ei suurene.
- Puuviljade-marjade kogus näidismenüüdes oli ligi 80 g keskmise koolilõuna kohta (uues määruses 70 g), seega reaalsed puuviljade ja marjade minimaalsed kogused ei muutunud oluliselt.
- D-vitamiini nõuet ei ole täitnud mitmed haridusasutused ja see tuleneb suures osas sellest, et pole piisavalt pakutud kala. D-vitamiin oli kõikide menüüde keskmiselt 60% ning B2-vitamiin 70% kehtiva määruse nõudmisest. Uues määruses on sätestatud kindel minimaalne kala kogus, mis tagab vajaliku minimaalse D-vitamiini koguse koolilõunal. Kala kogus on seni olnud alla vajaliku, ehk keskmiselt 100 g kahe nädala jooksul. Uues määruses on selgelt sätestatud kala kogus vähemalt 120 grammi kahe nädala kohta, mis aitab tagada ka D-vitamiini minimaalse vajaliku taseme.
 - Lisaks on kala kasutamist muudetud paindlikumaks. Edaspidi ei pea kasutama tingimata „värsket“ kala, vaid saab kasutada ka teistel viisidel ohutult säilitatud kala (nt külmutatud). Paindlikkus avarab oluliselt kalavalikut ning pigem langetab hinda.
- Lihakogus väheneb: kui kehtiva määruse järgi oli kahe nädala kohta keskmiselt 250 grammi liha, siis uues määruses jääb see vahemikku 150–200 grammi. Kuna liha hind on teistest tootegruppidest kallim, võib liha väiksem pakkumine mõjutada pigem keskmist koolitoidu hinda alandavalt.

Kõik laste- ja haridusasutused, kes on seni kehtiva määruse nõudeid täitnud, saavad uue määruse nõuded täita olemasolevate vahenditega ning vajadust kulude kasvatamiseks ei teki. Ka kehtivas on olnud nõuded, et toit peab vastama toiduenergia- ja toitainevajadusele (makro- ja mikrotoitainete nõuded), olema tervislik, mitmekesine (söögikordadel pakutaks erinevat põhitoitu) ning toit valmistatakse võimalikult töötlemata ja värsket toorainest. Kuid kehtivas määruses pole

⁷⁰ Analüüsitud menüüde põhjal ei saa järeldusi teha terve Eesti kohta, kuid kirjeldab olukorda läbilõikena.

antud täpsemaid suuniseid, kuidas seda tagada. Kehtivas määruses on vaid üldised eelnimetatud nõuded. Uus määrus on üles ehitatud viisil, mis läbi konkreetsete toidugruppide vahelise tasakaalu aitab tagada tervist toetava toidu ning laste toiduenergia- ja toitainevajadused. Täpsemad ja kergemini elluviidavad suuniseid aitavad tagada sõltumata piirkonnast ühtlase kvaliteedi ja tervist toetava tasakaalu kõikidele lastele. Tabelis 4 ja 5 on välja toodud kehtiva ja planeeritava toidupäeva energiasisalduse võrdlused koolilõuna ja lasteaia puhul.

Tabel 4. Koolilõuna energiasisalduse võrdlus

Grupid	Iga koolilõuna minimaalselt 30% päevasest vajadusest (kcal)	Planeeritav Kahe nädala koolilõunate keskmiselt maksimaalselt 35% päevasest vajadusest (kcal)	Kehtiv (30–35% päevasest vajadusest) (kcal)
1.–3. klass	550	650	610±50 (7–9 a)
4.–9. klass	700	800	690±55 (10–12 a) 780±60 (13–15 a)
10.–12. klass	800	900	850±65 (16–19 a)

Tabel 5. Lasteaia toidupäeva energiasisalduse võrdlus

Grupid	Iga päev minimaalselt 75% päevasest vajadusest (kcal)	Planeeritav Kahe nädala keskmiselt maksimaalselt 85% päevasest vajadusest (kcal)	Kehtiv (85–90% päevasest vajadusest) (kcal)
1–3-aastased	850	950	930±30
3–5-aastased	1050	1200	1180±30 / 1390±30
6–7-aastased	1200	1350	1540±40

Uue määruse järgi toitlustamine laste- ja haridusasutustes ei too kaasa KOV-idele hinnatõusu. Toitlustuse kallinemist on mõjutanud kõige enam üldine hinnatõus, mis sai alguse 2022. aastal. Hinda võivad mõjutada ka täiendavalt lisatud hanketingimused, mida omavalitsused või haridusasutused on täiendavalt seadnud. Oluline, et hangetele täiendavate tingimuste seadjad vaataksid samuti seatud lisatingimused üle, et need ei muudaks hinda ebamõistlikuks. Marginaalne lisakulu tekib ka seoses valmisolekuga pakkuda diabeediga lastele süsivesikuterohke toitu (nt suhkur, rosinad jms). Paljud KOV-id panustavad juba praegu toitlustusse tervisliku toidu pakkumisega rohkem ning on toidugrupid lisanud tervist toetavasse vahekorda, mistõttu enamikule KOV-ideest määruse muudatus lisakulusid kaasa ei too. Üldistatud näidismenüüde põhjal tuleb edaspidi menüüdes vähendada liha ja piima kogust, viies kogused tervist toetavasse vahekorda ning tõsta kala kogust. Ajakohastatud nõuded ei too kaasa toidu hoiustamise ja valmistamise tingimuste muutmist, kuna toidu hoiustamise ja valmistamise tingimustele uusi nõudeid pole lisatud.

Sihtrühma suurus, mõju ulatus ja avaldumise sagedus, ebasoovitavate mõjude kaasnemise risk

Kuivõrd KOV-id on peamised laste- ja haridusasutuste korraldajad ning toitlustusnõuete muutmisest on mõjutatud kõik KOV-id, on sihtrühm suur. Mõju ulatus on keskmine, sest laste- ja haridusasutuste toitlustamise korraldamise nõudeid on ajakohastatud ja täpsustatud, mille täitmise peab KOV tagama. Kui varasemalt ei ole tervisliku ja mitmekesise toitlustamise põhimõtteid ja toiduenergia- ja toitainevajaduse (makro- ja mikrotoitainete) nõudeid järgitud, mis on ka kehtivas määruses nõutud, peab toitlustamise võimalike lisakulude katteks leidma lisaraha. Kõik need laste-

ja haridusasutused, kes on seni kehtiva määruse nõudeid täitnud, saavad uue määruse nõuded täita olemasolevate vahenditega ning vajadust kulude kasvatamiseks ei teki. Ebasoovitavate mõjude risk on väike – tootlustamise nõuete muutmine toob eelkõige kaasa ajutise korraldamisega seotud kulud, kuid ka olulise positiivse mõju seoses laste tervise edendamise ja tervisekäitumise muutmisega. Täpsemad, lihtsamad ja arusaadavamad suuniseid aitavad tagada sõltumata piirkonnast ühtlase kvaliteedi ja tervist toetava tasakaalu kõikidele lastele. Eelnevat arvesse võttes avaldub KOV-idele oluline mõju.

4.4. KESKKONNAMÕJU

Määruse muudatus, mille rakendumisel suunatakse lapsi juba varases eas tegema toitumisega seoses keskkonnakoormust vähendavaid valikuid, mõjutab positiivselt kõiki keskkonnamõju valdkondi ning seeläbi kogu elanikkonda. Kliima ja keskkond mõjutavad otseselt elanikkonna heaolu ja tervist, seda nii vaimse kui füüsilise tervise vaatest.^{71 72}

Ühiskonnas, kus menüü koosneb suuremas matus taimset päritolu toidust ning sisaldab vähem loomset toitu, kaasnevad sellega nii positiivsed tervisemõjud kui ka vähenev keskkonnakoormus. Väikese keskkonnamõjuga toitumine sisaldab eelkõige palju taimset päritolu toitu ning vähe loomset päritolu toitu. Väikese keskkonnamõjuga toitumise laialdane kasutuselevõtt on seotud nii kliimamuutuste leevendamisega kui ka positiivsete tervisetulemustega toidusüsteemi kaudu.⁷³ Loomade kasutamine toiduainete tootmistehnoloogiana avaldab teadaolevalt kliimale suurt negatiivset mõju. Loomade, nende sööda ja söödakultuuride kasvatamine moodustab suure osa inimtekkelises CO₂ heitkogustest.^{74 75} Uuringud näitavad, et loomakasvatuse vähendamisel on positiivne mõju kliimamuudatuste pidurdamisel, puhta vee ja maa säilitamisel, õhusaaste vähendamisel ja elurikkuse kaitsmisel.⁷⁶

Toidu tootmisega on seotud enam kui veerand maailma kasvuhoonegaaside heitkogusest⁷⁷. Suund töötlemata toidu tarbimise suurendamisele ning töödeldud toidu kasutamise piiramisele vähendab nõudlust töödeldava toidukauba järele, mis omakorda vähendab tootmisprotsesside käigus tekkivaid heitmeid ja jäätmeid. Pikemas perspektiivis parandab täisväärtusliku ja tervist toetava toidu tarbimine laste tervist, mis leevendab survet tervishoiusüsteemile ning vähendab ühtlasi ka tervishoiusüsteemis tekkivate jäätmete hulka. Eelnevat arvesse võttes võib öelda, et tegemist on olulise mõjuga.

5. Määruse rakendamisega seotud tegevused, vajalikud kulud ja määruse rakendamise eeldatavad tulud

Nõuete täitmise korralduslikke kulusid on käsitletud mõjude analüüsis ja need on välja toodud plokis, kus käsitletakse mõjusid keskvalitsuse korraldusele.

6. Määruse jõustumine

Määrus jõustub 1. septembril 2025, kuna rahvatervishoiu seadus jõustub 1. septembril 2025.

⁷¹ WHO. [Climate change](#)

⁷² Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2022). Climate Change 2022: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Cambridge University Press. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/>.

⁷³ Jarmul S, Dangour AD, Green R, Liew Z, Haines A, Scheelbeek PF. Climate change mitigation through dietary change: a systematic review of empirical and modelling studies on the environmental footprints and health effects of 'sustainable diets'. Environ Res Lett. 2020 Dec 22;15:123014.

⁷⁴ Hayek, M.N., Harwatt, H., Ripple, W.J. et al. The carbon opportunity cost of animal-sourced food production on land. Nat Sustain 4, 21–24 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41893-020-00603-4>

⁷⁵ Friedlingstein, P., O'Sullivan, M., et al. Global Carbon Budget 2020, Earth Syst. Sci. Data, 12, 3269–3340, <https://doi.org/10.5194/essd-12-3269-2020>, 2020.

⁷⁶ Eisen MB, Brown PO (2022) Rapid global phaseout of animal agriculture has the potential to stabilize greenhouse gas levels for 30 years and offset 68 percent of CO₂ emissions this century. PLOS Clim 1(2): e0000010.

⁷⁷ Hannah Ritchie (2019) - "Food production is responsible for one-quarter of the world's greenhouse gas emissions. <https://ourworldindata.org/food-ghg-emissions>.

Vastavalt rakendussätetele on osade sätete puhul erinevad rakendumise ja kehtetuks tunnistamise ajad, et tagada uutele nõuetele üleminekuks vajalik lisaaeg.

7. Määruse koostööstamine, huvirühmade kaasamine ja avalik konsultatsioon

Määrus esitati koostööstamiseks Haridus- ja Teadusministeeriumile ning Regionaal- ja Põllumajandusministeeriumile ning arvamuse avaldamiseks Tervise Arengu Instituudile, Terviseametile, Eesti Koolitoidu Liidule, Eesti Linnade ja Valdade Liidule, Eesti Õpilasesinduste Liidule, Baltic Restaurants Estonia AS-le ja P. Dussmann Eesti OÜ-le. Kommentaaridega arvestamise tabel on seletuskirja lisa.